



ལྷོང་ཉིད་ལྷོང་རྗེ་བྱང་དུ་འབྱུག་པའི་ལམ། །
 ཆེས་ཆེར་གསལ་མཛད་གངས་ཅན་བསྟན་འགྲོའི་མགོན། །
 བྱག་ན་པརྫོའི་བསྟན་འཛིན་རྒྱ་མཚོ་ལ། །
 གསོལ་བ་འདེབས་སོ་བཞིན་དོན་ལྷན་གྱུ་བཞུགས། །

༡༡། ཁྲོལ་དཀར་ཡིད་བཞིན་འཁོར་ལོའི་སྒྲོ་ནས་
 ཞིང་བྱད་པར་ཅན་ལ་བརྟན་བཞུགས་
 འབྱུལ་ཕྱུལ་ནག་འགྲོས་སུ་
 བཀོད་པ་བཞུགས་
 ལོ། །



ལྷན་པ་མཆོག་ལྷ་པ་ཆེན་པོས་མཛད།

2008

Printed for free distribution by
The Corporate Body of the Buddha Educational Foundation
11F., 55 Hang Chow South Road Sec 1, Taipei, Taiwan, R.O.C.
Tel: 886-2-23951198 , Fax: 886-2-23913415

Email: overseas@budaedu.org
Website: <http://www.budaedu.org>

This book is strictly for free distribution, it is not for sale.

ཕུག་དཔེ་འདི་ཚོས་སྤྱོད་དུ་འཇུག་ཀྱང་ལས། ཚོང་བསྐྱར་མི་ཚོག་པ་དགོངས་འཇགས་ལྟ།

དཔེ་སྐྱོན་གསལ་བཤད།

ལྷ་སྤྱི་ནོར་ལ་གོང་ས་ལྷ་སྐབས་མགོན་ཆེན་པོ་མཆོག་གིས་འཛམ་གླིང་ནང་
 ཆོས་ལུགས་ནང་ཁྱུ་ལ་མཛའ་མཐུན་གོང་འབེལ་དང་བུམས་པ་དང་སྤྱིང་རྩེའི་ཉམས་
 ལེན་གོང་མཐོར་གཏོང་དགོས་པའི་བཀའ་སློབ་ལམ་སྟོན་གནང་ཕྱིར་སྐྱོང་ལ་ལྷ་
 བཞེས་ཟབ་ཡངས་དགོངས་བཞེད་ལ་འཛམ་གླིང་ཆེ་ཆུ་ཡོངས་ཀྱིས་གུས་བཀྟར་ཡི་
 རངས་ཐོབ་སྟེ། འཛམ་གླིང་གི་སྤྲོན་མེད་པའི་དབུ་བྲིད་ཀྱི་མཆོན་གསལ་ཞུས་ཡོད།

རང་ཅག་བོད་མི་རྣམས་ལ་མགོན་པོ་མཆོག་ཆོས་སྤྱི་ཀྱི་དབུ་བྲིད་ཙམ་དུ་
 མ་ཟད། འདི་ཕྱིར་སྐྱབས་གནས་དང་། ལྷག་པར་བོད་མི་རིགས་ཆགས་འཛིག་
 གཉན་འཕྲང་ཆེ་བའི་དུས་སྐབས་འདིར་བོད་མིའི་རང་དབང་དང་དྲང་བདེན་འཐབ་
 ཚུང་ཀྱི་སྒྲ་སྟོན་ཀྱང་ཡིན་པར་བརྟེན་མགོན་པོ་མཆོག་སྐྱོ་ཆེ་བརྟེན་པར་གསལ་ཆུ་ནི་
 བོད་མི་རིགས་ཆགས་འཛིག་དང་འབྲེལ་བའི་ཤིན་ཏུ་གལ་ཆེའི་ལས་དོན་ཞིག་ཡིན།

དེས་ན་བྱང་ཨ་རི་ཁྱེད་གནས་བོད་མི་རྒྱལ་དང་ཤ་བའི་ཚལ་ཚོས་ཚོགས་
 ཐུན་མོང་ནས་སྤྱི་ལོ་༡༩༠༥ ཟླ་༧ ཚེས་༡༧ ཉིན་ལྷ་སྤྱི་ནོར་ལགོང་ས་ལྷ་བས་
 མགོན་ཆེན་པོ་མཆོག་ལ་བསྟན་འགྲོ་སྤྱི་དང་བྱང་པར་དུ་རང་ཅག་བོད་འབངས་
 ཡོངས་ཀྱི་མགོན་སྐུ་བས་སུ་སྐྱ་ཚེ་བརྟན་པར་གསོལ་བའི་སྒྲོལ་དཀར་ཡིད་བཞིན་
 འཁོར་ལོའི་ཚེ་གའི་སྒྲོ་ནས་བརྟན་བཞུགས་འདེགས་འབུལ་ཞུ་བའི་སྐལ་བཟང་གི་
 དགའ་སྟོན་ནང་མང་ཚོགས་རྒྱལ་ལུས་སེམས་གཉིས་ཀ་མཉམ་ཞུགས་གནང་བའི་
 སྤྱད་ཚེ་གའི་ཕྱག་དཔེ་དཔར་བསྐྱུན་ཞུས་པ་དག་ལེགས་འཕེལ། བྱང་ཨ་རིའི་བོད་
 མིའི་བརྟན་བཞུགས་གྲ་སྒྲིག་ཚོགས་ཚུང་དང་ཤ་བའི་ཚོས་ཚོགས་ཐུན་མོང་ནས།

སྤྱི་ལོ་༡༩༠༥ ཟླ་༡ ཚེས་༡༧ ལ།

ཞུ་སྒྲིག་པའི་གཏམ།

༡༡། །འཛིག་རྟེན་ཆེ་རྒྱའི་རལ་པའི་ཅོད་པན་རྩེ། །
 འཆེ་མེད་ཞི་བདེའི་ཞབས་བྱུང་རྟག་བརྟན་དཔྱིད། །
 འགོད་མཁས་ཞི་བདེའི་དོད་དཔོན་སྒྲན་པ་ཡིས། །
 བྱམས་བརྩེའི་ལམ་བསྐྱར་གངས་རིའི་མགོན་པོ་བསྐྱབས། །

ཞེས་གིས་པའི་ཆོག་གིས་སྒྲོ་གསུམ་གུས་པའི་ལྷ་ཕྱག་གངས་མེད་སྟོན་དུ་
 བཏང་སྟེ། གང་ཞིག་ཞུ་བར་བྱ་བ་ནི། འཛམ་གླིང་སྐྱེ་འགྲོ་སྐྱིད་དང་། སྒྲོས་སུ་རང་
 ཅག་ཁ་བ་གངས་ཅན་པ་སྐྱེ་བོ་གནམ་བསྟན་ཡོངས་ཀྱི་ཕན་བདེ་མ་ལུས་པ་འབྱུང་བའི་
 གཞི། ཡིད་བཞིན་གྱི་མོར་བྱ་བྱེ་བ་སྟོང་གིས་ཀྱང་བསྐྱར་དུ་མེད་པ་འདི་སྤྱི་ཆེ་རབས་
 གཏན་གྱི་སྐྱབས་གཅིག་ ལྷར་བཅས་སྤྱིད་ཞིའི་གཙུག་རྒྱན་ལྷ་སྐྱེ་མོར་ལྷོད་ས་
 ལྷ་སྐྱབས་མགོན་རྒྱལ་དབང་སྐྱེ་སྤེང་བཅུ་བཞི་པ་ཆེན་པོའི་ཐབས་མཁས་ཐུགས་རྗེའི་
 འོད་ཟེར་ཉག་གཅིག་ལས། དེང་གི་འཛིག་རྟེན་གྱི་སྐྱེ་འགྲོའི་སེམས་ཁམས་ཀྱི་ཞིང་
 ས་གཤིན་པོར་འཆེ་མེད་ཞི་བདེའི་ལྷང་གཞོན་རྒྱས་ཏེ་ཕན་བདེའི་འབྲས་བཟང་གཡུར་
 དུ་བྱ་བ་ལ་ཡོངས་སུ་སྤྱོད་པའི་བགྱིན་གྱི་གཟི་དཔལ་ལ། འཛམ་གླིང་ན་ཆེ་རྒྱར་སྒྲོམ་

བ་རྣམས་ཀྱང་ཁེངས་ཤེགས་དང་ང་རྒྱལ་གྱི་དངོས་པོས་ཡོངས་སུ་བཏང་སྟེ། གང་གི་
 ཞབས་ཀྱི་བརྩོར་སྤྱི་བོས་བཏང་ཅིང་། སྤེལ་བྱི་ཟླ་༡༠ ཆེས་༡༧ ཉིན་འཇིག་རྟེན་ན་
 ཆེས་ཐོབ་པར་དཀའ་བའི་བསྟོད་བཀུར་བསྐྱགས་གསུམ་མཆོན་བྱེད་གསེར་གྱི་
 གཞེངས་རྟགས་ཀྱི་རྟ་བདུན་དབང་པོ་སྟོབས་ལྡན་ཨ་རིའི་ཆེ་རྒྱ་ཡོངས་ཀྱི་ཀུན་གསལ་པ་
 དོས་མཛོན་པར་འཕགས་པའི་འཕྲིན་ལས་ཀྱི་འོད་ཟེར་སྟོང་ལྡན་འཇིག་རྟེན་སྤྱི་འགོ་
 ཀུན་གྱི་སེམས་ཁམས་སུ་འཕྲོས་གིང་། ཞི་བསིལ་པན་བདའི་བྱེད་པོར་བཀུར་བའི་
 གྲགས་སྟན་ལྟ་ཡི་རྒྱ་ཆེན་སྤྱད་གསུམ་ཁྱོན་ལ་བརྟུངས་སོ།།

དེ་དང་སྟོགས་མཚུངས་སུ་སྟོབས་ལྡན་ཨ་རི་རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་མེད་མན་གྲོང་
 ཁྱིམ་དང་ཁད་ཉེར་ཆགས་པ་སེར་བྱེས་གཙང་པ་ཁང་ཆོན་གྱི་དགེ་བའི་བཤེས་གཉེན་
 ཆེན་པོ་དང་། ལྷོ་མི་ཀོན་སན་གཙུག་ལག་སྟོབ་གྲུ་ཆེ་མའི་སྟོབ་དཔོན་ཆེ་མོ་བྱུར་པ་
 དགེ་བཤེས་ལྟན་གྲུབ་བཟོད་པ་མཆོག་གི་ཆོས་ཆོགས་རི་དྲགས་དགའ་ཚལ་སྤྱིང་
 དང་། བྱང་ཨ་རིའི་བོད་རིགས་སྤྱི་མཐུན་ཆོགས་པ་ཐུན་མོང་ཐོག་བསྟན་འགོ་སྤྱི་
 དང་། སྟོས་སུ་རང་ཅག་ཁ་བགངས་ཅན་པ་རྣམས་ཀྱི་དཔྱལ་བའི་མིག་དང་། ཁོག་
 པའི་སྤྱིང་། འདི་བྱི་གནས་སྐབས་ཐམས་ཅད་ཀྱི་སྐབས་གནས་རེ་སྟོས་ཞུ་ཡུལ་
 ལ་གོང་ས་ལ་སྐབས་མགོན་སྤྱི་བྱེད་བཅུ་བཞི་པ་ཆེན་པོ་མཆོག་ལས་གཞན་དུ་གཉིས་པ་
 ཞིག་མེད་ཅིང་། འཇིག་རྟེན་སྤྱི་དང་། སྟོས་སུ་རང་གཞན་རོགས་གསུམ་ཆང་མ་ལ་

ལྟོས་ཏེ། གོང་ས་མཆོག་སྐྱོ་ཆེ་མི་ཤིག་ས་སྤོང་མཐར་བཏུན་རྒྱ་ནི་བྱ་གཞག་ཐམས་
 ཅད་ཀྱི་ནང་ནས་གཡ་འགངས་ཆེ་ཞིང་དོན་ཆེ་བ། རྒྱབས་ཆེ་ཞིང་གཟི་བརྟེན་དང་འོད་
 སྟོང་འབར་བ་ཡིན་པའི་རང་བཞིན་ལ་གོང་སྟོས་ཆོས་ཆོག་ས་ཀྱི་འགོ་དམངས་ཕྱི་ནང་
 མི་རིགས་ཡོངས་དང་། བྱང་ཨ་རིའི་ཁུལ་དུ་གནས་བཞུགས་བོད་རིགས་ཡོངས་
 ཀྱིས་རྟོག་འཇུག་ཟབ་མོ་བགྱིས་ཏེ། འདི་ལོ་ཕྱི་ཟླ་༧ ཆོས་༡༧ ཉིན་གོང་སྟོས་ཆོས་
 ཆོག་ས་སྐྱོ་ལོ་ལྟར་གོང་ས་ལྟུངས་མགོན་ཆེན་པོ་མཆོག་ བདག་སྟགས་བསྟན་
 འགྲོའི་མགོན་དུ་སྐྱོ་ཆེ་བསྐལ་པ་རྒྱ་མཚོར་བཏུན་སྤང་དུ་སྟོལ་དཀར་ཡིད་བཞིན་
 འཁོར་ལོའི་སྟོན་ས་དེ་སྤྱུ་བྱུགས་ཡུལ་གྱུར་བྱུང་མ་སྟོང་བའི་གཟི་བརྟེན་འོད་སྟོང་
 འབར་བའི་རྒྱབས་ཆེན་བཏུན་བཞུགས་གྲ་རྒྱས་ཕུན་སུམ་ཆོག་ས་པ་ཞིག་བསྟར་
 འབུལ་ཞུ་འཆར་ལགས་ཤིང་། མཆོད་པ་ཐམས་ཅད་ཀྱི་ནང་ནས་སྤྱ་མར་བསྟོད་པ་
 མཆོག་དང་། རབ་དང་། ཕུལ་དུ་མདོ་རྒྱུད་དུ་མ་ནས་ལན་གཅིག་མ་ཡིན་པར་
 བསྟགས་པ་བཞིན། རྒྱབས་དེར་རང་རིགས་ཁོ་ན་སེར་སྐྱ་མཆོག་དམན་དུག་སྟོང་
 ཅོམ་འཛོམས་རྒྱུར། ཆང་མས་བཏུན་བཞུགས་ཀྱི་ཞལ་འདོན་མཉམ་དུ་བྱུར་འདོན་
 ཐུབ་པ་བྱུང་ན་བཀའ་བློན་གསུམ་ལྟན་གྱི་ཅ་བའི་སྤྱ་མར་མཆོད་པའི་མཆོག་ཏུ་འགྱུར་
 བའི་རང་བཞིན་ལ་ཤེས་རྟོགས་གཏིང་ཟབ་བགྱིས་ཏེ། ཆོ་གའི་ནང་གི་ཆོག་སྤྱད་ཆང་
 མ་རྒྱས་སུ་གཏོང་རྒྱུ་དང་། ཁ་སྟོང་དགོས་རིགས་ཆང་མ་ཆད་ལུས་མེད་པར་ཁ་

བསྐྱོང་དགོས་སྒོར། དག་བཤེས་ལགས་ཀྱི་དངོས་སྤྱོད་ཕྱི་རྒྱལ་བཙུན་མ་ལྷན་གྱུ་བ་
 བྱམས་པ་ལགས་ནས་གུས་པར་རེ་སྐུལ་གནང་ཡང་། གུས་པར་འདི་ལྟའི་བྱ་བར་
 འཇུག་པའི་སྤྱེས་སྤྱངས་ཀྱི་ཡོན་ཏན་དང་རྒྱས་མངའ་ཉམས་སྤྱོད་སོགས་ཀྱིས་དབེན་
 པས། ལས་འདིར་འཇུག་རྒྱུ་དང་འདུན་གྱི་འཇའ་ཚོན་རང་ཉིད་དམན་ལྟ་དང་བག་
 འཁུམས་ཀྱི་མཁའ་དབྱིངས་ཡལ་གཤེས། འོན་ཀྱང་བསམ་སྒོ་ནལ་དུ་པབ་སྐབས་ཅ་
 བའི་སྒྲ་མར་ཆོག་གཅིག་གིས་བསྟོད་པ་ལའང་ཆོགས་སྒྲ་བས་ཆེན་ཐོགས་པ་དང་སྐུ་བ་
 པའི་མཆོད་པར་འགྱུར་བའི་གནས་ལུགས་སོགས་ཀྱིས་སྤོབས་པའི་གཟེངས་བསྟོད་
 དེ་བྱ་བ་འདིའི་ཁྱར་བསྐྱངས་པ་ཡིན། འདིའི་བརྒྱུད་རིམ་ཁྱོད་དག་བའི་བཤེས་གཉེན་
 ཆེན་པོ་ལྷན་གྱུ་བ་བཟོད་པ་མཆོག་དང་རྒྱུད་སྤྱད་མཁའ་ཟུར་སྒོ་བཟང་བསྟན་འཛིན་ནམ་
 གཉིས་ཀྱིས་ལམ་སྟོན་རྒྱལ་སྒྱུར་གནང་བར་ཐུགས་རྗེ་ཆེ་ལྟ།

ཞུ་སྤྱི་ག་གི་སྐབས་མ་དཔེར་ཆད་ལྷག་དང་ཡིག་མོར་མཛོན་གསལ་ཅན་གྱི་
 རིགས་བཅོས་པ་ལུད་དེ་བྱིངས་ཆང་མ་བྱིས་པའི་ལག་ཅེད་དུ་མི་འོས་པར་བསམས་ཏེ་
 རང་སོར་བཞག་ཡོད། ཆོག་སྤྱད་ཁ་སྐྱོང་སོགས་ཀྱི་ཐད་དཔུད་གཞིའི་ཡིག་རིགས་
 འཆོལ་བའི་ལོང་མ་གྱུང་ཞིང་། རྒྱས་ལོན་བཅར་འདྲི་བྱེད་རྒྱུ་དུས་ཆོད་ལག་འཛིན་
 འོག་ཞུ་སྤྱི་ག་གུས་པ་དང་། གནམ་ལོ་གསར་བཞད་ཀྱི་གྲ་སྤྱི་ག་སོགས་འདི་སྤྱང་དོན་
 མེད་བྱ་བ་སྤྱི་མང་དུ་འཛིངས་ཀྱི་བྱན་དུ་གྱུར་པས་ཞུ་སྤྱི་ག་ཆད་ལྷན་གྱུང་མེད་པར་

སྐྱམ་ཡང་། རང་ངོས་ནས་རུ་ང་ཞིབ་ཚགས་བགྱིས་ཁྲལ་ཡང་རང་སློ་ཤེས་བྱའི་
གནས་ལ་སློ་གྲོས་གྱི་འཕྱག་པ་ཤིན་ཏུ་དམན་ཁར། བྱ་བའི་བརྒྱད་རིམ་བྲོད་དགོས་
ངེས་གྱི་ཉམས་སྦྱང་མི་ལྡེང་བ་སོགས་ལས། ད་དུང་ཡང་ལྷག་ཆད་དང་ཡིག་ནོར་མ་
དག་པ་སོགས་ནོངས་འགལ་གྱི་ཆ་མི་ཉུང་བ་ཞིག་འབྱུང་རྒྱ་གཞོན་མི་ཟ་བས་ན། རྒྱ་
ཆེའི་དྲན་དབང་ནམས་དང་ཆོས་སྦྱན་ཡངས་པའི་མཁྱེན་ལྡན་ནམས་གྱི་སྦྱན་སྤར་
བདག་འཆགས་ཤིང་། ཆད་མཐུད་ཡོ་བསྐང་གི་ཅུ་ཆེའི་ལམ་སྟོན་བཀའ་སློབ་དང་
དགོངས་འཆར་གྱི་བདུད་ཅིའི་ཟེགས་མ་སྦྱི་བའི་མཛོས་རྒྱན་དུ་ལྷག་སྦྱོལ་ཡོང་བའི་
སྦྱབས་འཕྱག་ཅི་ནས་ཀྱང་མི་ལྡོད་པ་ཞུ་རྒྱུ་བཅས།

ཞུ་སྦྱིག་པ་སེར་བྱེས་དཔེ་མཛོད་ཁང་གི་དུང་ཡིག་དང་ཅོ་མ་སྦྱིག་པའི་
མིང་འཛིན་གཙང་པ་ལྷན་གྲུབ་ཆོས་ལྡན་གྱིས་བྱི་ལོ་༢༠༠༥ ཟླ་༩ ཆོས་༡ ལ།

དཀར་ཆག

༡ མཚོད་པ་བྱིན་བརྒྱབ།	༡
༢ སྐབས་འགོ་སེམས་བསྐྱེད།	༢
༣ ཚད་མེད་བཞི།	༣
༤ བདག་བསྐྱེད།	༣
༥ མཚོད་བསྟོད།	༥
༦ མཚོད་བསྟོད།	༡༠
༧ མདུན་བསྐྱེད།	༡༡
༨ ཡིག་བརྒྱ།	༡༥
༩ བུམ་བསྐྱེད་ཀྱི་མཚོད་པ་བྱིན་བརྒྱབ།	༡༦
༡༠ བུམ་བསྐྱེད།	༡༦
༡༡ མཚོད་བསྟོད་མདོར་བསྐུས།	༡༩
༡༢ ཡིག་བརྒྱ།	༡༩

༡༩ ཆེ་རིལ་དང་ཆེ་ཆང་གྲུབ་པ།	༣༠
༢༠ མཚོད་པ་བྱིན་རྒྱལ་པ།	༣༠
༢༡ གཞི་བདག་གི་གཏོར་འབུལ།	༣༣

བརྟན་བཞུགས་དངོས་གཞི།

༢༢ ཞབས་བརྟན་དངོས་ལ་འཇུག་པ།	༣༣
༢༣ བསྟོད་པ།	༣༣
༢༤ གསེལ་འདེབས་མཆོད་པ།	༣༣
༢༥ ཆེ་ཆང་།	༣༣
༢༦ ཆེ་རིལ།	༣༣
༢༧ ལྷ་བདུན་རྒྱལ་པ།	༣༣
༢༨ ལྷ་བདུན་བསྐྱུས་པ།	༣༤
༢༩ རྟགས་བརྒྱད་འབུལ་པ།	༣༤
༣༠ རྟགས་བརྒྱད་བསྐྱུས་པ།	༣༤
༣༡ ཞལ་བཞེས་མཆོད་པ།	༣༤

༡༥ ལྷ་ཀྱུ་པ་འཛིན་པས་བརྟན།	༧༩
༡༦ ཤེས་བརྗེད།	༨༣
༡༧ གཏང་རག་གི་མཆོད་པ་བྱིན་བརྒྱབ།	༨༣
༡༨ མཆོད་བསྟོད།	༨༣
༡༩ ཡིག་བརྒྱ།	༨༣
༢༠ བཟོད་གསོལ།	༨༧
༢༡ གཤེགས་གསོལ།	༨༧
༢༢ ཤེས་བརྗེད།	༨༧
༢༣ ཆོ་བསྟོད།	༨༨
༢༤ ལམ་རིམ་སྟོན་ལམ།	༨༩
༢༥ བསྟོ་བ།	༩༡
༢༦ བར་བྱང་སྟོན་ཆོག།	༩༢

༄༅། སྒྲོལ་དཀར་ཡིད་བཞིན་འཁོར་ལོའི་སྒྲོན་ས་ནིང་
 བྱད་པར་ཅན་ལ་བརྟན་བཞུགས་འབུལ་ཚུལ་
 ནག་འགྲོས་སུ་བཀོད་པ་
 བཞུགས་སོ། །

༄༅། ར་མ་ཅུ་རྩ་དྲུ་ཡེ། རབ་དཀར་ལྷན་པོར་བཅུགས་པའི་ཏེ་
 སེའི་རི། ལེགས་འོང་གཤའི་འཆི་མེད་བདུད་ཅིའི་རྒྱན། མཆོག་དམན་
 ཡོངས་ལ་སྒྱུན་མཛད་ཡིད་འཕྲོག་མ། ཡིད་བཞིན་ཆེ་ཡི་འཁོར་ལོས་རྟག་
 ཏུ་སྐྱོངས། འདིར་རྗེ་བཙུན་སྒྲོལ་དཀར་ཡིད་བཞིན་འཁོར་ལོའི་སྒྲོན་ས་བརྟན་བཞུགས་དང་
 ཆེ་སྐབས་སོགས་བྱེད་ཆེ། བཅའ་གཞི་ཡོ་བྱད་རྣམས་མཐོང་བརྒྱད་ལྟར་གཞན་ལས་ཤེས་པར་
 བྱ། འདིར་ངག་འདོན་ནག་འགྲོས་སུ་འགོད་པ་ལ་སྐབས་འགྲོ་སེམས་བསྐྱེད་སྒྱི་ལྟར་བྱས།
 མཆོད་པ་བྱིན་བརྒྱབ་ནི། ཨོྃ་བཟླ་ཨ་མྲི་ཏ་ཀྲཱ་ལི་ཏ་ན་ཏ་ན་ཏུ་པཌ།
 ཨོྃ་སྤྱ་བྱ་མ་ཤུ་སའ་རྩམ་སྤྱ་བྱ་མ་ཤུ་ཏུ་ཏྲི། སྟོང་པ་ཉིད་དུ་གྱུར། སྟོང་
 པའི་ངང་ལས་ཨོྃ་ལས་རིན་པོ་ཆའི་སྟོང་ཡངས་ཤིང་རྒྱ་ཆེ་བ་རྣམས་ཀྱི་
 ནང་དུ་ཨོྃ་འོད་དུ་ཞུ་བ་ལས་བྱུང་བའི་ལྷ་ཐུས་ལས་གྲུབ་པའི་མཆོད་ཡོན།

སྐྱབས་འགྲོ་སེམས་བསྐྱེད་ནི། དཀོན་མཆོག་གསུམ་ལ་བདག་སྐྱབས་
ཕྱི་གཤམས་ཅད་སོ་སོར་བཤགས། །འགྲོ་བའི་དགོ་ལ་རྗེས་ཡི་
།སངས་རྒྱས་བྱང་རྒྱལ་ཡིད་གྱིས་བབྱང་། །སངས་རྒྱས་ཆོས་དང་
མཆོག་ལ། །བྱང་རྒྱལ་བར་དུ་བདག་སྐྱབས་མཆི། །རང་གཞན་
རབ་བསྐྱབ་ཕྱིར། །བྱང་རྒྱལ་སེམས་ནི་བསྐྱེད་པར་བགྱི། །བྱང་

སྐྱབས་འགྲོ་སེམས་བསྐྱེད་ནི། དཀོན་མཆོག་གསུམ་ལ་བདག་སྐྱབས་
འཛི། རྟིག་པ་ཐམས་ཅད་སོ་སོར་བཤགས། འགྲོ་བའི་དག་ལ་རྗེས་ཡི་
རང་། ལངས་རྒྱས་བྱང་རྒྱབ་ཡིད་གྱིས་བབྱང་། ལངས་རྒྱས་ཆོས་དང་
ཆོགས་མཆོག་ལ། བྱང་རྒྱབ་བར་དུ་བདག་སྐྱབས་མཛི། རང་གཞན་
དོན་ནི་རབ་བསྐྱབ་ཕྱིར། བྱང་རྒྱབ་སེམས་ནི་བསྐྱེད་པར་བགྱི། བྱང་

ཁུབ་མཆོག་གི་སེམས་ནི་བསྐྱེད་བགྱིས་ནས། །སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་
བདག་གིས་མགྲོན་དུ་གཉིས། །བྱང་ཁུབ་སྐྱེད་མཆོག་ཡིད་འོང་སྐྱེད་པར་
བགྱི། །འགྲོ་ལ་ཕན་ཕྱིར་སངས་རྒྱས་འགྲུབ་པར་ཤོག །

ཆད་མེད་བཞི་ནི། སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་བདེ་བ་དང་བདེ་བའི་རྒྱ་
དང་ལྡན་པར་གྱུར་ཅིག །སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་སྤྱག་བསྐྱེད་དང་སྤྱག་
བསྐྱེད་གྱི་རྒྱ་དང་བྲལ་བར་གྱུར་ཅིག །སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་སྤྱག་
བསྐྱེད་མེད་པའི་བདེ་བ་དང་མི་འབྲལ་བར་གྱུར་ཅིག །སེམས་ཅན་ཐམས་
ཅད་ཉི་རིང་ཆགས་སྒྲུང་གཉིས་དང་བྲལ་བའི་བཏང་སྒྲོམས་ལ་གནས་པར་
གྱུར་ཅིག །

བདག་བསྐྱེད་ནི། ཨོྃ་སྤྱ་བྱ་ཕ་ཤུག་སའ་རྩམ་སྤྱ་བྱ་ཕ་ཤུག་ཉི་ཉི་
སྐྱོང་པ་ཉིད་དུ་གྱུར། སྐྱོང་པའི་ངང་ལས་པོ་ལས་པར་དཀར་པོ་འདབ་མ་
བརྒྱད་པའི་ལྟེ་བར། ཨཱ་ལས་ཟླ་བའི་དཀྱིལ་འཁོར་གྱི་སྐྱོང་དུ། རང་གི་
རྣམ་ཤེས་གྱི་ངོ་བོ་ཏྲོ་ཡིག་དཀར་པོ། དེ་ལས་འོད་ཟེར་འཕྲོས། འཕགས་
པ་མཆོད། སེམས་ཅན་གྱི་དོན་བྱས། རྩེ་འདུས་ཡོངས་སུ་གྱུར་པ་ལས།
རང་རྗེ་བཙུན་མ་སྒྲིལ་མ་ཡིད་བཞིན་གྱི་འཁོར་ལོ་སྤྱ་མདོག་སྐྱོན་ཀའི་ཟླ་བ་
ལྟར་དཀར་ཞིང་། ཁོར་བུ་རྒྱ་ཤེས་ཀྱི་མ་མེད་པ་ལྟར་དྲངས་ཤིང་འོད་འཕྲོ་

ལྔ་ཀྱུ་པ་དབང་ལུ་པ་ཆེན་པོའི་གསུང་།

བཤེན་པའི་གཅིག་ཕྱག་གཉིས་སྒྲིན་གསུམ་དང་ལྔ་ན་པ། ལང་ཆོ་བཅུ་དྲུག་
ལོན་པའི་ན་ཆོད་ཅན། ཕྱག་གཡས་པ་མཆོག་སྒྲིན་གྱི་ཕྱག་རྒྱ་མཛད་
པ། གཡོན་པ་ཡུལ་དཀར་པོའི་ཡུ་བ་མཐེབ་སྒྲིན་གྱིས་ཐུགས་ཀར་
བབྱང་བའི་འདབ་མ་སྒྲིན་གྱི་ཐད་ཀར་དུས་གསུམ་གྱི་སངས་རྒྱས་མཆོན་
པའི་བཅར། ཕྱ་བ་གཅིག་ལ་ཅེ་མོ་གསུམ་དུ་གྲུས་པའི་དབུས་གྱི་མེ་ཉེག་
ཁ་གྲེབ། གཡས་འབྲས་བྱ། གཡོན་གང་བུའི་རྣམ་པར་ཡོད་པ། དབུ་སྒྲི
མཐོན་མཐོང་རལ་པའི་བྱར་ལུང་ལྷག་པར་བཅིངས་ཤིང་ལན་བྱ་རིང་དུ་
འཕྱང་བ། རིན་པོ་ཆེའི་རྒྱན་སྒྲོ་ཆོགས་གྱིས་བརྒྱན་པ། དར་སྒྲོ་ཆོགས་གྱི་
སྟོད་གཡོགས་དང་། དར་དམར་པོའི་ཤམ་ཐབས་ཅན། ཞབས་རྩེ་རྩེའི་
སྒྲིལ་ཀྱང་གིས་བཞུགས་པ། ཕྱག་ཞབས་གྱི་མཐིལ་རྣམས་ལ་སྒྲིན་རེ་རེ་
སྟེ་ཡེ་ཤེས་གྱི་སྒྲིན་བདུན་མངའ་བ། རྒྱ་བའི་རྒྱབ་ཡོལ་དང་འོད་ཀོར་ཅན།
དེའི་སྒྲི་བོར་ཨོ། མགྱོན་པར་ཡུལ་ཐུགས་ཀར་རྩྱུ། ཐུགས་ཀའི་རྩྱུ་ལས་
འོད་ཟེར་འཕྲོས་པས། རང་བཞིན་གྱི་གནས་ནས། རྩེ་བཅུན་མ་དཀར་མོ་
ལ་སངས་རྒྱས་དང་བྱང་རྒྱལ་སེམས་དཔའི་ཆོགས་གྱིས་བསྐྱོར་བ་ཨོ་བཅྱ་
ས་སྒྲུ་ཙུང་།

ཙུང་རྩྱུ་བོ་རྟོ་ གཉིས་སྒྲུ་མེད་པར་བསྟོམ། སྒྲར་ཡང་ཐུགས་ཀའི་

རྩྱུ་ལས་འོད་ཟེར་འཕྲོས་པས། དབང་གི་ལྷ་དེ་བཞིན་གཤེགས་པ་རིགས་
 ལྷ་འཁོར་དང་བཅས་པ་ཨོྭ་བཟླ་ས་ལྷ་ཙམ་ཅེས་དེ་བཞིན་གཤེགས་པ་ཐམས་
 ཅད་ཀྱིས་བདག་ལ་མཛོན་པར་དབང་བསྐྱར་དུ་གསོལ། ཞེས་གསོལ་བ་
 བཏབ་པས། ཨོྭ་སྐྱ་ཏ་ཐ་ག་ཏ་ཨ་མྱི་ཤེ་ག་ཏ་ས་མ་ཡ་བྱི་རྩྱུ། ཞེས་
 གསུང་ཞིང་བུམ་པའི་རྩུ་སྒྲིབ་ནས་དབང་བསྐྱར། སྐྱ་གང་། སྒྲིལ་དག་
 རྩྱུ་ལྷག་མ་ལུང་པ་ལས་འོད་དཔག་མེད་ཀྱིས་དབུ་བརྒྱན་པར་གྱུར།

མཚན་བསྟོད་ནི། ཨོྭ་ཨྲུ་རྩྱུ་རེ་ས་པ་རི་ལྷ་ར་ཨ་རྩྱུ། སྒྲིལ། སྒྲིལ།
 རྩྱུ་བེ། ཨ་ལོ་གེ་གཞུ། བེ་མེའྱ། འཕྲ་བ་ཏི་རྩྱུ་རྩྱུ་སྒྲིལ། འཁོར་བ་
 ལས་སྒྲིལ་རྩྱུ་རེ་མ། རྩྱུ་རྩྱུ་རྩྱུ་ལས་འཛིགས་བརྒྱད་སྒྲིལ། རྩྱུ་རེས་ནད་
 རྩྱུ་མས་ལ་ཡང་སྒྲིལ། སྒྲིལ་མ་ཡུམ་ལ་ཐུག་འཆལ་ལོ། །

རང་གི་སྒྲིལ་གར་ཟླ་བའི་རང་བཞིན་གྱི་འཁོར་ལོ་དཀར་པོ་
 ཕྱི་བས་བརྒྱད་པ་ལྷ་ལྷུང་ལྷ་དང་ལྷན་པའི་ལྷེ་བར་རྩྱུ་ལིག་དཀར་པོ།
 དེའི་མཐའ་སྒྲིལ་དུ་མ་མ་ཨ་ཡུ་བུ་རྩྱུ་རྩྱུ་སྒྲིལ་ལས་བསྐྱར་བ།
 མདུན་དུ་ཨོྭ། རྩྱུ་རྩྱུ་རྩྱུ། ཕྱི་བས་བརྒྱད་ལ་མདུན་ནས་བརྩམས་ཏེ་གཡས་
 སྒྲིལ་དུ། རྩྱུ་རེ་རྩྱུ་རེ་རྩྱུ་རེ་སྒྲིལ། ཞེས་པའི་ལིག་འབྲུ་རེ་ཡོད་པ། དེའི་ཕྱི་
 རོལ་གྱི་ལྷ་ལྷུང་ནང་མ་ལ། ཨ་ཨྲུ། ཨི་ཨྲུ། ཨུ་ཨྲུ། རི་རྩྱུ། ལི་

ལྔ་རྒྱལ་དབང་ལྷ་པ་ཆེན་པོའི་གསུང་།

སྒྲི། ཨེ་ཨེ། ཨོ་ཨོ། ཨེ་ཨེ། ཞེས་པ་གཡོན་སྐྱོར་དུ་ཡོད་པ། དེའི་ཕྱི་
རོལ་གྱི་མུ་ཁྱུད་ལ། ཀཾ་ཁ་ག་གླ་ང། ཅ་ཆ་ཇ་ཆྷྷྱ། ཏ་ཐ་ཏ་ཏྭ་ཏ། ཏ་ཐ་
ད་ཏྭ་ན། པ་ཐ་པ་ཐྭ་མ། ཡ་ར་ལ་ལ། ཤ་ཤ་ས་ཏ་ཤྱེ་ཞེས་པ་གཡམས་
སྐྱོར་དུ་ཡོད་པ། དེའི་ཕྱི་རོལ་གྱི་མུ་ཁྱུད་ལ། ཡེ་རྩ་མུ་ཏེ་ཏུ་ཐ་ཐྱ་ཐྱ་ཏེ་
ཏུ་རྩེ་ཤྱ་ཐྱ་ག་ཏེ་ཏུ་བ་ད་ཏ། ཏེ་ཤྱ་ཏུ་ཡེ་ནི་རོ་རྩ་ཨེ་ཨྱ་བྱ་དྲི་མ་དྲི་བྱ་མ་
ཏེ་ཞེས་པ་གཡམས་སྐྱོར་དུ་ཡོད་པ། དེའི་ཕྱི་རོལ་གྱི་མུ་ཁྱུད་ལ་རྩི་རྩི་སྒྲིན་
པོའི་ཐོང་བས་བསྐྱོར་བ། དེའི་ཕྱི་རོལ་ཏུ་འོད་ཟེར་སྒྲིན་པོའི་ཐོང་བ་གཡམས་
སྐྱོར་དུ་འབར་བར་གྱུར།

སྒྱི་པོའི་བླ་མ་འོད་དཔག་མེད་ཡོངས་སུ་གྱུར་པ་ལས། མགོན་པོ་
ཆེ་དང་ཡེ་ཤེས་དཔག་ཏུ་མེད་པ་སྐྱུ་མདོག་དཀར་ལ་དམར་བའི་མདངས་
ཆགས་པ། ཞལ་གཅིག་ཕྱག་གཉིས་གསེར་གྱི་བུམ་པ་འཆི་མེད་གྱི་བདུད་
ཅིའི་ཁུ་རྒྱན་གྱིས་གང་བ་མཉམ་གཞན་གི་སྒྲིང་ན་འཛིན་པ། དར་དང་རིན་
པོ་ཆེའི་རྒྱན་གྱིས་བརྒྱན་པ། ཞབས་རྩི་རྩི་སྒྱིལ་མོ་ཀྱང་གིས་བཞུགས་
པ། དེའི་ཐུགས་ཀའི་རྩི་ཡིག་ལས་འོད་ཟེར་ཕྱོགས་བཅུར་འཕྲོས། སྒྲོད་
བཅུད་འཁོར་འདས་གྱིས་བསྐྱུས་པའི་ཆེ་དང་བསོད་ནམས་ཐམས་ཅད་འོད་
ཟེར་གྱི་རྣམ་པར་བསྐྱུས་ཏེ། བུམ་པའི་ནང་དུ་སོང་བས་འཆི་མེད་བདུད་

ཅིའི་ཚུ་རྒྱན་དུ་གྱུར། དེ་ཉིད་གྲེན་དུ་འཕྱར་ཞིང་ཁ་ནས་ལུད་པས་རང་གི་
 སྤྱི་བོ་ཚངས་པའི་བྱ་གནས་ཞུགས། ལུས་ཀྱི་ནང་ཐམས་ཅད་གང་བས།
 ནད་གཏོན་སྤྲིག་སྤྲིབ་དུས་མ་ཡིན་པའི་འཆི་བའི་འཇིགས་པ་ཐམས་ཅད་
 དག་འཆི་མེད་ཆེའི་དངོས་གྲུབ་ཐོབ་པར་གྱུར། ཐུགས་ཀའི་འཁོར་ལོ་
 སྤྲགས་ཐེང་དང་བཅས་པ་ལས་ཀྱང་འཆི་མེད་བདུད་ཅིའི་བྲིལ་མངར་གྱི་
 རྒྱན་དང་། འོད་ཟེར་དཀར་པོ་སྤྲགས་ཀྱི་སྤྲོ་སྤྲོགས་པའི་ཆོགས་དཔག་ཏུ་
 མེད་པ་འཕྲོས། རང་གི་ལུས་ཀྱི་སྤྱི་གཙུག་ནས་རྒྱང་མཐེལ་གྱི་བར་ཐམས་
 ཅད་མེར་གྱིས་ཁེངས་པས། ནད་གཏོན་སྤྲིག་སྤྲིབ་དུས་མ་ཡིན་པའི་འཆི་
 བའི་འཇིགས་པ་ཐམས་ཅད་བྱང་ཞིང་དག་འཆི་མེད་ཆེའི་དངོས་གྲུབ་ཐོབ།
 ལུས་ཀྱི་བ་སྤྱིའི་བྱ་གནས་ཐམས་ཅད་ཀྱང་བདུད་ཅིའི་བྲིལ་པ་ཕྲོམ་མེར་ཡོད་
 པར་གྱུར།

སྤྱིར་ཡང་སྤྱིང་གའི་ཏྲི་ཡིག་སྤྲགས་ཐེང་དང་བཅས་པ་ལས་འོད་
 ཟེར་དཀར་པོ་རྒྱ་བ་སྤྲོད་དུས་གཅིག་ཏུ་ཤར་བ་ལྟ་བུ་འཕྲོས། ལུས་ཀྱི་ནང་
 ཐམས་ཅད་གང་། ནད་གཏོན་སྤྲིག་སྤྲིབ་ཐམས་ཅད་བྱང་ཞིང་དག་བ་
 སྤྱིའི་བྱ་གནས་ཐུར་འཕྲོས། ལུས་ཀྱི་སྤྱི་རྩལ་འདོམ་གང་ཙམ་དུ་འོད་
 དཀར་པོའི་གུར་ཁང་དུ་གྱུར། ཞི་བའི་འཕྲིན་ལས་ཐམས་ཅད་འགྲུབ་པར་

ལྔ་རྒྱལ་དབང་ལྷ་པ་ཆེན་པོའི་གསུང་།

གྱུར། སྤྲུལ་ཡང་སྤྲིང་གའི་ཡིག་འབྲུན་མས་ལས་འོད་ཟེར་སེར་པོ་གསེར་
 རྒྱུ་མ་ལྷ་བྱ་འཕྲོས། ལུས་ཀྱི་ནང་ཐམས་ཅད་གང་། ཆོ་དང་བསོད་
 ནམས་ཡེ་ཤེས་ཐམས་ཅད་རྒྱས་པར་བྱས། བ་སྦྱུའི་བྱ་ག་ནས་ཕྱིར་
 འཕྲོས། འོད་དཀར་པོའི་གྱུར་ཁང་གི་ཕྱི་རོལ་འདོམ་གང་ཙམ་དུ་འོད་སེར་
 པོའི་གྱུར་ཁང་དུ་གྱུར། རྒྱས་པའི་འཕྲིན་ལས་ཐམས་ཅད་འགྲུབ་པར་གྱུར།

སྤྲུལ་ཡང་སྤྲིང་གའི་སྤྲུགས་ཕྱེང་ལས་འོད་ཟེར་དམར་པོ་བྱེ་རུའི་
 མདོག་ལྷ་བྱ་འཕྲོས། ལུས་ཀྱི་ནང་ཐམས་ཅད་གང་། བརྟན་གཡོ་སྤྲོད་
 བཅུད་ཐམས་ཅད་དབང་དུ་བསྐྱུས། བ་སྦྱུའི་བྱ་ག་ནས་ཕྱིར་འཕྲོས། འོད་
 སེར་པོའི་གྱུར་ཁང་གི་ཕྱི་རོལ་འདོམ་གང་ཙམ་དུ་འོད་དམར་པོའི་གྱུར་
 ཁང་དུ་གྱུར། དབང་གི་འཕྲིན་ལས་ཐམས་ཅད་འགྲུབ་པར་གྱུར།

སྤྲུལ་ཡང་སྤྲིང་གའི་སྤྲུགས་འཕྲེང་ལས་འོད་ཟེར་མཐིང་ག་འཕྲོས།
 ལུས་ཀྱི་ནང་ཐམས་ཅད་གང་། མི་མཐུན་པའི་ཕྱོགས་ཐམས་ཅད་ཆར་
 བཅད། བ་སྦྱུའི་བྱ་ག་ནས་ཕྱིར་འཕྲོས། འོད་དམར་པོའི་གྱུར་ཁང་གི་ཕྱི་
 རོལ་འདོམ་གང་ཙམ་དུ་འོད་མཐིང་གའི་གྱུར་ཁང་དུ་གྱུར། དྲག་པོའི་
 འཕྲིན་ལས་ཐམས་ཅད་འགྲུབ་པར་གྱུར།

སྤྲུལ་ཡང་སྤྲིང་གའི་སྤྲུགས་འཕྲེང་ལས་འོད་ཟེར་ལྷང་གུ་མ་གད་

བཞུ་བའི་མདོག་ལྟ་བུ་འཕྲོས། ལུས་ཀྱི་ནང་ཐམས་ཅད་གང་། མཆོག་
དང་བུན་མོང་གི་དངོས་གྲུབ་ཐམས་ཅད་འགྲུབ་པར་བྱས། བ་སྦྱུའི་བུ་ག་
ནས་ཕྱིར་འཕྲོས། འོད་མཐེང་གའི་གུར་ཁང་གི་ཕྱི་རོལ་འདོམ་གང་ཙམ་དུ་
འོད་ལྗང་གའི་གུར་ཁང་དུ་གྱུར། འཕྲིན་ལས་ཐམས་ཅད་འགྲུབ་པར་གྱུར།

སྒྲུར་ཡང་སྒྲིང་གའི་སྒྲགས་ཕྱིང་ལས་འོད་ཟེར་མཆོན་ཁ་འཕྲོས།

ལུས་ཀྱི་ནང་ཐམས་ཅད་གང་། དངོས་གྲུབ་ཐམས་ཅད་བརྟན་པར་བྱས།
བ་སྦྱུའི་བུ་ག་ནས་ཕྱིར་འཕྲོས། འོད་ལྗང་གའི་གུར་ཁང་གི་ཕྱི་རོལ་འདོམ་
གང་ཙམ་དུ་འོད་མཆོན་ཁའི་གུར་ཁང་དུ་གྱུར། ཕྱིན་རྒྱལས་དང་འཕྲིན་
ལས་ཐམས་ཅད་བརྟན་པར་གྱུར། འོད་ཀྱི་གུར་ཁང་དུ་ག་པོ་ཐམས་ཅད་
ཀྱང་དབྱིབས་སྒྲིང་ངའི་རྣམ་པ་ལྟ་བུ་དུམ་བུ་གཅིག་ཏུ་བྱུང་བ་སྒྲ་ཞིང་
མཁེགས་པ་བསྐྱལ་པའི་རྒྱང་གིས་ཀྱང་གཞིག་པར་མི་རུས་པ། བར་
མཆོམས་ཐམས་ཅད་ཡུལ་སྒྲིལ་པོ་མེ་ཏོག་ཁ་བྱེ་མ་ཐག་པ་གསར་ཞིང་
གཉིན་ལྷག་དང་ལྷན་པས། བུན་ལོང་གིས་གཏམས་པར་གྱུར།

འོད་དཀར་པོའི་གུར་ཁང་གི་ནང་། རང་ཉིད་ཀྱི་ཕྱི་རོལ་ཏུ་འཁོར་
ལོ་དཀར་པོ་ཕྱིབས་བརྒྱད་པ་སྦྱབས་ཅན་ཞུ་ཐེབས་ཁ་སྒྲུར་བ་ལྟ་བུ་གཡས་
སྒྲིར་དུ་འཁོར་བ། མེ་དཔུང་འབར་ཞིང་འབྲུགས་པས་གདོན་བགོགས་

ལྔ་རྒྱལ་དབང་ལུ་པ་ཆེན་པོའི་གསུང་།

ཐམས་ཅད་བྱ་སྤྱོད་མཁར་གྱི་སོལ་མལ་དུ་བབས་པ་ལྟར་གཞིབ་བྱལ་བྱལ་
ཆོག་པར་གྱུར།

མཆོད་བསྟོད། ཨོྃ་ཏུ་རེ་ཏུ་རེ་ཏུ་རེ་སྐྱ་མ་ཡུ་ཡུ་བུ་ཐྱི་རྩོ་ན་ཡུ་རྩོ་ཀུ
རུ་ཡེ་སྐྱ་རྩ། ཅི་མང་བཟུམ་རྩེས། ཨོྃ་ཡུ་རུ་རུ་རེ་ས་པ་རི་ལྟ་ར་ཡུ་རྩོ། སྤྱི།
ཡུ་རྩོ། རྩོ་པ། ཡུ་ལོ་ཀ། གཞུ། བྱི་མི། འཕྲ་བ་ཏི་རྩོ་རྩོ་སྐྱ་རྩ། འཁོར་བ་
ལས་སྤྱོད་རུ་རེ་མ། ཏུ་རུ་རེ་ཡིས་འཛིགས་བརྒྱད་སྤྱོད། ཏུ་རེས་ནད་
ནམས་ལ་ཡང་སྤྱོད། སྤྱོད་མ་ཡུ་མ་ལ་བྱག་འཆལ་ལོ། །

ཨོྃ་བརྩ་སར་ས་མ་ཡ། མ་རུ་སྐྱ་ལ་ཡ། བརྩ་སར་ཏེ་མོ་བ་
ཏཱི། དི་རྩོ་མེ་བྱ་ལ། སུ་ཏེ་ཏེ་མེ་བྱ་ལ། སུ་པོ་ཏེ་མེ་བྱ་ལ། ཡུ་རུ་རྩོ་
མེ་བྱ་ལ། སུ་སྤྱི་སྤྱི་སྤྱི་ཡུ་རྩོ། སུ་ཀུ་སུ་ཅ་མོ། ཅི་རྩོ་སྤྱི་ཡི་ཀུ་རུ་
རྩོ། ཏུ་ཏུ་ཏུ་ཏུ་རྩོ། རྩོ་ག་མན་སུ་ཏུ་སྤྱི་ག་ཏ། བརྩ་མ་མེ་སུ་རྩོ། བརྩ་
མེ་བྱ་ལ། མརྩ་ས་མ་ཡ་སརྩ་ཡུ་རྩོ་པ། ཞེས་ཡིག་བརྒྱལ་ན་གསུམ། དག་བ་
འདི་ཡིས་སྐྱར་དུ་བདག་ ཡིད་བཞིན་འཁོར་ལོ་འགྲུབ་གྱུར་ནས། འཕྲོ་
བ་གཅིག་ཀྱང་མ་ལུས་པ། བྱིད་ཀྱི་ས་ལ་འགོད་པར་ཤོག་ ལོ་བརྒྱ་བྱུ་
ཅིང་སྤོན་བརྒྱ་མཐོང་བ་དང་། ཆོ་རིང་ནད་མེད་རྩོག་ཏུ་འབྱོར་བ་རྒྱས། །
ཐེག་པ་མཆོག་ལ་དེས་པར་འབྱུང་འབྱུར་ཞིང་། བྲག་གིས་དེས་ཀྱང་དེང་

འདིར་བདེ་ལེགས་ཤོག། ཁྱེད་ཀྱི་བདག་བསྐྱེད་ཀྱི་རིམ་པའོ། །

མདུན་བསྐྱེད་ནི། ཡོ་བཟླ་ཡུ་མི་ཏ་ཀྱུ་ལི་ཏ་ན་ཏ་ན་རྩུ་པའ། ཡོ་སྤ་
 སྤྱ་མ་ཤུ་སའ་རྩུ་སྤ་སྤ་མ་ཤུ་རྩུ་རྩུ། སྤྱང་པ་ཉིད་དུ་གྱུར། སྤྱང་པའི་
 ངང་ལས་ཡོ་ལས་རིན་པོ་ཆའི་སྤྱང་ཡངས་ཤིང་རྒྱ་ཆེ་བ་རྣམས་ཀྱི་ནང་དུ་
 ཡོ་འོད་དུ་ཞུ་བ་ལས་བྱུང་བའི་ལྷ་ཐུས་ལས་གྲུབ་པའི་མཆོད་ཡོན། ཞབས་
 བསིལ། མེ་ཏོག་བདུག་སྤྱོད། མར་མེ། ཇི། ཞལ་བཟ། རོལ་མོ་
 རྣམས་དྲངས་ཤིང་ཐོགས་པ་མེད་པ་རྣམ་མཁའ་དང་མཉམ་པར་གྱུར། ཡོ་
 ཡུ་ལྷ་ཡུ་ལྷ། ཡོ་ཤུ་ཡུ་ལྷ། ཡོ་ཤུ་ཡུ་ལྷ། ཡོ་ཤུ་ཡུ་ལྷ། ཡོ་
 ཡུ་ལྷ་ཡུ་ལྷ། ཡོ་ཤུ་ཡུ་ལྷ། ཡོ་ཤུ་ཡུ་ལྷ། ཡོ་ཤུ་ཡུ་ལྷ། ཡོ་
 ཡུ་ལྷ་ཡུ་ལྷ། ཡོ་ཤུ་ཡུ་ལྷ། ཡོ་ཤུ་ཡུ་ལྷ། ཡོ་ཤུ་ཡུ་ལྷ། ཡོ་

སྤྱོད་ཀྱི་བཞུགས་ཀྱི་སྤྱང་པའི་ངང་ལས་མདུན་གྱི་
 ཆོམ་བུ་པོ་ལས་པདྨ་དཀར་པོ་འདབ་མ་བརྒྱད་པའི་ལྷ་བར་ཡུ་ལས་ཟླ་
 བའི་དཀྱིལ་འཁོར་གྱི་སྤྱང་དུ་རྩུ་ཡིག་དཀར་པོ། དེ་ལས་འོད་ཟེར་
 འཕྲོས། འཕགས་པ་མཆོད། སེམས་ཅན་གྱི་དོན་བྱས། ཚུར་འདུས་
 ཡོངས་སུ་གྱུར་པ་ལས། རྗེ་བཙུན་མ་སྒྲིལ་མ་ཡིད་བཞིན་འཁོར་ལོ་སྤྱ་
 མདོག་སྤྱན་ཀའི་ཟླ་བ་ལྟར་དཀར་ཞིང་། རོར་བུ་རྒྱ་ཤེལ་ཇི་མ་མེད་པ་
 ལྟར་དྲངས་ཤིང་འོད་འཕྲོ་བ། ཞལ་གཅིག་ཕྱག་གཉིས་སྤྱན་གསུམ་དང་

ལྷན་པ་དབང་ལྷ་པ་ཆེན་པོའི་གསུང་།

ལྷན་པ། ལང་ཆོ་བཅུ་དྲུག་ལོན་པའི་ན་ཆོད་ཅན། རྒྱག་གཡས་པ་མཆོག་
 སྒྲིན་གྱི་ལྷག་རྒྱ་མཛད་པ། གཡོན་པ་ཡུལ་པ་དཀར་པོའི་ཡུ་བ་མཐེབ་སྒྲིན་
 གྲིས་ཐུགས་ཀར་བབྱང་བའི་འདབ་མ་སྒྲིན་གྱི་ཐད་ཀར་དུས་གསུམ་གྱི་
 སངས་རྒྱས་མཆོན་པའི་བཅར། ཅུ་བ་གཅིག་ལ་ཅེ་མོ་གསུམ་དུ་གྲེས་པའི་
 དབུས་གྱི་མེ་ཏོག་ཁ་བྱེ་བ། གཡས་འབྲས་བུ། གཡོན་གང་བུའི་རྣམ་པར་
 ཡོད་པ། དབུ་སྐྱ་མཐོན་མཐིང་རལ་པའི་བྱར་ཕུད་ལྷག་པར་བཅིངས་ཤིང་
 ལན་བུ་རིང་དུ་འཕྱང་བ། རིན་པོ་ཆེའི་རྒྱན་སྒྲ་ཆོགས་གྲིས་བརྒྱན་པ།
 དར་སྒྲ་ཆོགས་གྱི་སྟོད་གཡོགས་དང་། དར་དམར་པོའི་ཤམ་ཐབས་
 ཅན། ཞབས་དེ་རྩེའི་སྒྲིལ་ཀྱང་གིས་བཞུགས་པ། རྒྱག་ཞབས་གྱི་མཐིལ་
 རྣམས་ལ་སྒྲིན་རེ་རེ་སྟེ་ཡེ་ཤེས་གྱི་སྒྲིན་བདུན་མངའ་བ། རྩ་བའི་རྒྱབ་
 ཡོལ་དང་འོད་ཀོར་ཅན། དེའི་སྒྲིབ་པ་ཨོ། མགྲིན་པར་ཡུལ་ལྷོ་ ཐུགས་ཀར་
 རྩོ། ཐུགས་ཀའི་རྩོ་ལས་འོད་ཟེར་འཕྲོས་པས། རང་བཞིན་གྱི་གནས་
 ནས། རྩེ་བཅུན་མ་དཀར་མོ་ལ་སངས་རྒྱས་དང་དང་བྱང་ཆུབས་སེམས་
 དཔའི་ཆོགས་གྲིས་བསྐྱོར་བ་ཨོ་བཟླ་ས་མུ་ཨོ།

ཨོ་རྩོ་བོ་ཏོ། གཉིས་སུ་མེད་པར་བསྟེམ། སྒྲར་ཡང་ཐུགས་ཀའི་
 རྩོ་ལས་འོད་ཟེར་འཕྲོས་པས། དབང་གི་ལྷ་དེ་བཞིན་གཤེགས་པ་རིགས་

ལྷ་ལའོར་དང་བཅས་པ་ཨོྩ་བཟླ་ས་མྱ་ངེ་ དེ་བཞིན་གཤེགས་པ་ཐམས་
 ཅད་ཀྱིས་འདི་ལ་མངོན་པར་དབང་བསྐྱར་དུ་གསོལ། ཞེས་གསོལ་བ་
 བཏབ་པས། ཨོྩ་སྐྱ་ཏ་ཐུག་ཏ་ཨ་མྱེ་ཤེ་ཀ་ཏ་ས་མ་ཡ་ཤྲི་རྩྱུ། ཞེས་
 གསུང་ཞིང་བུམ་པའི་ཆུས་སྒྲིབོན་ས་དབང་བསྐྱར། སྐྱ་གང་། ཇི་མ་དག་
 ཆུ་ལྷག་མ་ལུད་པ་ལས་འོད་དཔག་མེད་ཀྱིས་དབུ་བརྒྱན་པ་གྱུར།

ཨོྩ་ཨྲུ་རྩ་རེ་ས་པ་རི་ལྡར་ཨ་རྩྱུ། སྤྱི་བྱེ། སྤྱེ། རྩྱུ་བེ། ཨ་ལོ་
 ཀེ། གཞེ། བྱི་མེ་བྱེ། འཕྲ་ཨྲུ་རྩྱུ། ལའོར་བ་ལས་སྒྲིལ་ཏ་རེ་མ། ཏུ་རྩྱུ་
 ར་ཡིས་འཛིགས་བརྒྱད་སྒྲིལ། ཏུ་རེས་ནད་རྣམས་ལ་ཡང་སྒྲིལ། སྒྲིལ་
 མ་ཡུམ་ལ་ཕྱག་འཆལ་ལོ། །

རྗེ་བརྟན་མའི་ཐུགས་ཀར་སྒྲ་བའི་རང་བཞིན་གྱི་ལའོར་ལོ་དཀར་
 བོ་རྩིབས་བརྒྱད་པ་མུ་བྱུང་ལྷ་དང་ལྷན་པའི་ལྷེ་བར་རྩྱུ་ཡིག་དཀར་བོ།
 དེའི་མཐའ་སྒྲོར་དུ། ཨོྩ་ཨྲུ་གུ་བཟླ་རྩྱུ་རྩྱུ་རྩྱུ་རྩྱུ་རྩྱུ་རྩྱུ་རྩྱུ་རྩྱུ་རྩྱུ་
 ལྷས་ནུར་ས་མུར་བྱེ་བྱེ་བྱེ་བྱེ་ཨ་ཡུ་བྱེ་རྩྱུ་རྩྱུ་རྩྱུ་རྩྱུ་རྩྱུ་རྩྱུ་རྩྱུ་
 རྗེ་རྗེ་འཆང་རྗེ་བརྟན་འཇམ་དཔལ་དག་དབང་སྒོ་བཟང་ཡེ་ཤེས་བསྐྱར་
 འཛིན་རྒྱ་མཆོད་དཔལ་བཟང་བའི་སྐྱ་ཆོ། སྐྱ་བསོད། དཔལ་དང་འབྱོར་བ་
 ལེགས་ཆོགས་ཐམས་ཅད་ཕྱུགྱི་ཀུ་རུ་ཞེས་པས་བསྒྲོར་བ། མདུན་དུ་

ལྔ་ཀྱུ་པ་དབང་ལྔ་པ་ཆེན་པོའི་གསུང་།

ཡོ། རྒྱལ་ཏུ་སྒྲུ། ཕྱི་བས་བརྒྱད་ལ་མདུན་ནས་བརྩམས་ཏེ་གཡས་སྒྲོར་
 དུ། ཏུ་རེ་ཏུ་རྒྱ་རེ་ཏུ་རེ་སྒྲུ། ཞེས་པའི་ཡིག་འབྲུ་རེ་ཡོད་པ། དེའི་ཕྱི་རོལ་
 གྱི་མུ་ཁྱུང་ནང་མ་ལ། ཨ་ཨྱ། ཨི་ཨྱ། ཨུ་ཨྱ། རི་སྒྲི། ལི་ལྱ། ཨེ་
 ཨི། ཨོ་ཨྱོ། ཨོ་ཨེ། ཞེས་པ་གཡོན་སྒྲོར་དུ་ཡོད་པ། དེའི་ཕྱི་རོལ་གྱི་
 མུ་ཁྱུང་ལ། ཀ་ཁ་ག་གླ་ང། ཅ་ཆ་ཇ་ཆྷ་ཉ། ཌ་ཐ་ཎ་ཏྟ་ཉ། ཏ་ཐ་ད་ཆྷ་
 ན། པ་ཕ་བ་ལྷ་མ། ཡ་ར་ལ་ལ། ཤ་ཡ་ས་ཏྟ་ཀླེ་ཞེས་པ་གཡས་སྒྲོར་དུ་
 ཡོད་པ། དེའི་ཕྱི་རོལ་གྱི་མུ་ཁྱུང་ལ། ཡེ་རྩྭ་ཏེ་ཏུ་ཐ་ལྷ་ལྷ་ཏེ་ཏུ་རྩྭ་ཐྱ་ཐྱ་
 ག་ཏེ་ཏུ་བ་ད་ཏ། ཏེ་ཐྱ་རྩྭ་ཡེ་ནི་རོ་རྩྭ་ཨེ་ཨྱ་བྱ་དྲི་མདུ་ཐ་མ་ཆེ་ཞེས་པ་
 གཡས་སྒྲོར་དུ་ཡོད་པ། དེའི་ཕྱི་རོལ་གྱི་མུ་ཁྱུང་ལ་རྩི་རྩི་སྒྲོན་པོའི་སྒྲེང་
 བས་བསྒྲོར་བ། དེའི་ཕྱི་རོལ་ཏུ་འོད་ཟེར་སྒྲུ་ལྷའི་སྒྲེང་བ་གཡས་སྒྲོར་དུ་
 འབར་བར་གྱུར།

སྒྱི་བོའི་རིགས་བདག་འོད་དཔག་མེད་ཡོངས་སུ་གྱུར་པ་ལས།
 མགོན་པོ་ཆེ་དང་ཡེ་ཤེས་དཔག་ཏུ་མེད་པ་སྐྱུ་མདོག་དཀར་ལ་དམར་བའི་
 མདངས་ཆགས་པ། ཞལ་གཅིག་ཕྱག་གཅིས་གསེར་གྱི་བུམ་པ་འཆི་མེད་
 གྱི་བདུད་ཕྱིའི་ཆུ་རྒྱན་གྱིས་གང་བ་མཉམ་གཞག་གི་སྒྲེང་ན་འཛིན་
 པ། དར་དང་རིན་པོ་ཆེའི་རྒྱན་གྱིས་བརྒྱན་པ། ཞབས་རྩི་རྩིའི་སྐྱིལ་མོ་

ཀྱང་གིས་བཞུགས་པ། དེའི་ཐུགས་ཀའི་རྩི་ཡིག་ལས་འོད་ཟེར་ཕྱོགས་
 བཅུར་འཕྲོས། སྒྲོད་བཅུད་འཁོར་འདས་ཀྱིས་བསྐྱུས་པའི་ཆོ་དང་བསོད་
 རྟམས་ཐམས་ཅད་འོད་ཟེར་གྱི་རྣམ་པར་བསྐྱུས་ཏེ། བུམ་པའི་ནང་དུ་སོང་
 བས་འཆི་མེད་བདུད་ཅིའི་ཚུ་རྒྱན་དུ་གྱུར། དེ་ཉིད་གྲེན་དུ་འཕྱུར་ཞིང་ཁ་
 རས་ལུད་པས་དཔལ་ལྷན་སྒྲུ་མའི་དབུ་གཙུག་ཆངས་པའི་བུ་ག་ནས་
 ཞུགས། སྐུ་ལུས་ཀྱི་ནང་ཐམས་ཅད་གང་བས་མ་དག་སྒྲུང་ངོའི་ནང་གའོན་
 སྒྲིག་སྒྲིབ་དུས་མ་ཡིན་པའི་འཆི་བའི་འཇིགས་པ་ཐམས་ཅད་དག་འཆི་
 མེད་ཆོའི་དངོས་གྲུབ་ཐོབ། སྐུ་ལུས་ཀྱི་བ་སྐྱའི་བུ་ག་ཐམས་ཅད་ཀྱང་
 བདུད་ཅིའི་ཟེལ་བ་སྒྲོམ་མེ་ཡོད་པར་གྱུར།

ཨོྭ་རུ་རུ་རུ་རུ་རུ་རུ་མ་ཨུ་ཡུ་ཐུ་རྩི་རྩི་ན་ཕུ་རྩི་ཀུ་རུ་ཡེ་སྐྱུ་
 ཞེས་པ་མང་དུ་བརྒྱས་པའི་མཐར་མཆོད་བསྟོད་བྲ། ཨོྭ་ཨུ་རུ་རུ་རུ་ས་པ་རི་ལྷ་ར་
 ཨུ་རྩི། སྐྱུ་རྩི། སྐྱུ་རྩི། རྩི་པ། ཨུ་ལོ་ག། གཞུ། བེ་མི་རྩི། འཕྲ་པ་རི་རྩི་རྩི་
 སྐྱུ་རྩི། འཁོར་བ་ལས་སྒྲོལ་རུ་རུ་མ། རུ་རུ་རུ་ཡིས་འཇིགས་བརྒྱད་སྒྲོལ།
 རུ་རུ་ས་ནད་རྣམས་ལ་ཡང་སྒྲོལ། སྒྲོལ་མ་ཡུམ་ལ་ཕྱག་འཆོལ་ལོ། །

ཡིག་བརྒྱ། ཨོྭ་བརྟ་སརྟ་སམ་ཡ། མ་རུ་སྐུ་ལ་ཡ། བརྟ་སརྟ་ཏེ་འོ་
 པ་རི་ཐུ། རི་རྩི་མེ་རྩི་ལ། སུ་ཏེ་རྩི་མེ་རྩི་ལ། སུ་པེ་རྩི་མེ་རྩི་ལ། ཨུ་རུ་

ལྔ་ཀླུ་དབང་ལྷ་པ་ཆེན་པོའི་གསུང་།

རྟོ་མེ་བླ་མ། སའ་སིངྒེ་སྟེ་བྲ་ཡུལ་སྟོ། སའ་ཀམ་སུ་ཙ་མེ། ཅེ་རྟོ་བྲེ་ཡི་ཀུ
རུ་རྟོ། ཉ་ཉ་ཉ་ཉ་རྟོ། རྟོ་ག་མན་སའ་ཉ་སྟེ་ག་ཉ། བརྟོ་མ་མེ་སུ་ཉ། བརྟོ་
བླ་མ། མདྲ་ས་མ་ཡ་སདྲ་ཡུལ་རྟོ་པའ།

བུམ་བསྐྱེད་ཀྱི་མཆོད་པ་བྱེན་རྒྱལ་མེ། ཨོྃ་བཟླ་ཨ་མི་ཉ་ཀུའྲ་ལི་ཉ་ན་ཉ་
ན་རྟོ་པའ། ཨོྃ་སྟེ་བླ་མ་ཤུའྲ་སའ་རྟོ་མ་སྟེ་བླ་མ་ཤུའྲ་རྟོ། སྟོང་པ་ཉིད་དུ་
གྱུར། སྟོང་པའི་ངང་ལས་ཨོྃ་རིན་པོ་ཆེའི་སྟོང་ཡངས་ཤིང་རྒྱ་ཆེ་བ་རྣམས་
ཀྱི་ནང་དུ་ཨོྃ་འོད་དུ་ཞུ་བ་ལས་བྱུང་བའི་ལྷ་ཐུས་ལས་གྲུབ་པའི་མཆོད་
ཡོན། ཞབས་བསིལ། མེ་རྟོག་བདུག་སྟོས། མར་མེ། དྲི། ཞལ་
བས། རོལ་མོ་རྣམས་དྲངས་ཤིང་སྟོགས་པ་མེད་པ་རྣམ་མཁའ་དང་མཉམ་
པར་གྱུར། ཨོྃ་ཨ་རྟོ་ཡུལ་རྟོ། ཨོྃ་སྟེ་ཡུལ་རྟོ། ཨོྃ་སྟེ་ཡུལ་རྟོ། ཨོྃ་རྟོ་བེ་
ཡུལ་རྟོ། ཨོྃ་ཨ་ལོ་ཀེ་ཡུལ་རྟོ། ཨོྃ་གཟླ་ཡུལ་རྟོ། ཨོྃ་རི་མི་ཉ་ཡུལ་རྟོ། ཨོྃ་
ཤུའྲ་ཡུལ་རྟོ།

བུམ་བསྐྱེད་ཀྱི། ཨོྃ་བཟླ་ཨ་མི་ཉ་ཀུའྲ་ལི་ཉ་ན་ཉ་ན་རྟོ་པའ། ཨོྃ་སྟེ་
བླ་མ་ཤུའྲ་སའ་རྟོ་མ་སྟེ་བླ་མ་ཤུའྲ་རྟོ། སྟོང་པ་ཉིད་དུ་གྱུར། སྟོང་པའི་
ངང་ལས་བརྟོ་དང་རྟོ་བའི་སྟོང་དུ་བྱེད་ལས་རིན་པོ་ཆེའི་བུམ་པ་མཆོན་ཉིད་
ཐམས་ཅད་ཡོངས་སུ་ཐོགས་པའི་ནང་རྒྱ་དང་བཅུད་སྟོ་ཆོགས་ཀྱི་ཡོངས་

ལུ་གང་བ། དེའི་དབུས་ལུ་པོ་ལས་པརྟ་དཀར་པོ་འདབ་མ་བརྟུན་པའི་སྟེ་
 བར། ཨ་ལས་སྒྲིལ་བའི་དགྲིལ་འཁོར་གྱི་སྟེང་དུ་རྒྱ་ཡིག་དཀར་པོ། དེ་
 ལས་འོད་ཟེར་འཕྲོས། འཕགས་པ་མཆོད། སེམས་ཅན་གྱི་དོན་བྱས། ཚུར་
 འདུས་ཡོངས་ལུ་གྲུར་པ་ལས། རྗེ་བཙུན་མ་སྒྲིལ་མ་ཡིད་བཞིན་གྱི་འཁོར་
 ལོ་སྐྱུ་མདོག་སྟོན་ཀའི་སྒྲིལ་ལྟར་དཀར་ཞིང་། རོར་བུ་ཆུ་ཤེལ་དྲི་མ་མེད་
 པ་ལྟར་དྲངས་ཤིང་འོད་འཕྲོ་བ། ཞལ་གཅིག་ཕྱག་གཅིས་སྐྱོན་གསུམ་དང་
 ལྟན་པ། ལང་ཆོ་བཙུ་དྲུག་ལོན་པའི་ན་ཆོད་ཅན། ཕྱག་གཡས་པ་མཆོག་
 སྐྱོན་གྱི་ཕྱག་རྒྱ་མཛད་པ། གཡོན་པ་ཨུཊྲལ་དཀར་པོའི་ཡུ་བ་མཐེབ་སྟོན་
 གྱིས་ཐུགས་ཀར་བརྟུང་བའི་འདབ་མ་སྐྱོན་གྱི་ཐད་ཀར་དུས་གསུམ་གྱི་
 སངས་རྒྱས་མཆོན་པའི་བཅར། ཕྱབ་གཅིག་ལ་ཅེ་མོ་གསུམ་དུ་གྲུས་པའི་
 དབུས་གྱི་མེ་ཏོག་ཁ་བྱེ་བ། གཡས་འབྲས་བྱ། གཡོན་གང་བུའི་རྣམ་པར་
 ཡོད་པ། དབུ་སྐྱུ་མཐོན་མཐིང་རལ་པའི་ཟུར་ཕུད་ལྟག་པར་བཅིངས་ཤིང་
 ལན་བུ་རིང་དུ་འཕྱང་བ། རིན་པོ་ཆེའི་རྒྱན་སྒྲ་ཆོགས་གྱིས་བརྟུན་པ།
 དར་སྒྲ་ཆོགས་གྱི་སྟོང་གཡོགས་དང་། དར་དམར་པོའི་ཤམ་ཐབས་
 ཅན། ཞབས་དྲོའི་སྒྲིལ་ཀྱང་གིས་བཞུགས་པ། ཕྱག་ཞབས་གྱི་མཐིལ་
 རྣམས་ལ་སྐྱོན་རེ་རེ་སྟེ་ཡེ་ཤེས་གྱིས་སྐྱོན་བདུན་མངའ་བ། སྒྲིལ་བའི་རྒྱབ་

ལྷ་ཁྱེད་དབང་ལྷ་པ་ཆེན་པོའི་གསུང་།

ཡོལ་དང་འོད་ཀོར་ཙན། དེའི་སྤྱི་བོར་ཨོ། མགོན་པར་ཨུམ་ ཐུགས་ཀར་
 རྩོ། ཐུགས་ཀའི་རྩོ་ལས་འོད་ཟེར་འཕྲོས་པས། རང་བཞིན་གྱི་གནས་
 ནས། རྩེ་བཙུན་མ་དཀར་མོ་ལ་སངས་རྒྱལ་དང་བྱང་རྒྱལ་སེམས་དཔའི་
 ཆོགས་ཀྱིས་བསྐྱོར་བ་ཨོ་བཟླ་ས་མྱ་ངེ་ ངེ་རྩོ་བོ་དྲེ་ གཉིས་སུ་མེད་
 པར་བསྟེན། སྤྱིར་ཡང་ཐུགས་ཀའི་རྩོ་ལས་འོད་ཟེར་འཕྲོས་པས། དབང་
 གི་ལྷ་དེ་བཞིན་གཤེགས་པ་རིགས་ལྷ་འཁོར་དང་བཅས་པ་ཨོ་བཟླ་ས་མྱ་
 ངེ་ དེ་བཞིན་གཤེགས་པ་ཐམས་ཅད་ཀྱིས་འདི་ལ་མཛོན་པར་དབང་
 བསྐྱར་དུ་གསོལ། ཞེས་གསོལ་བ་བཏབ་པས། ཨོ་སྐྱོ་ཏ་ཐུག་ཏ་ཨུ་མྱི་
 རྟེ་ཀ་ཏ་ས་མ་ཡ་སྤྱི་རྩོ། ཞེས་གསུང་ཞིང་བུམ་པའི་རྒྱལ་སྤྱི་བོ་ནས་དབང་
 བསྐྱར། སྤྱི་གང་། རྩེ་མ་དག་ རྩེ་ལྷག་མ་ལུང་པ་ལས་འོད་དཔག་མེད་
 ཀྱིས་དབུ་བརྒྱན་པར་གྱུར།

ཨོ་ཨུར་རྩོ་རེ་ས་པ་རི་ལྷ་ར་ཨུ་མྱི། ཐུང་། ཐུང་། རྩོ་བཤ། ཨུ་ལོ་
 ཀའ་ གཞུ། རྩེ་མེད། འཕྲུ་པ་ཏི་རྩོ་རྩོ་སྤྱི་ འཁོར་བ་ལས་སྤྱོལ་རྩོ་རེ་
 མ། རྩོ་རྩོ་ར་ཡིས་འཛིགས་བརྒྱད་སྤྱོལ། རྩོ་རེས་ནད་རྩོ་མས་ལ་ཡང་
 སྤྱོལ། སྤྱོལ་མ་ཡུམ་ལ་ཐུག་འཆལ་ལོ། ཞེས་པའི་བར་མདུན་བསྐྱེད་ལྷ་ར་
 རོ། །

རང་གི་སྒྲིང་ག་ནས་སྒྲགས་ཐེང་ག་བྱུངས་ཐག་ལ་བརྟེན་ཏེ་སོང་།
 བུམ་པའི་ནང་གི་རྩེ་བཙུན་མའི་ཐུགས་ཀར་ཕོག། ཐུགས་རྒྱུད་བསྐྱུལ། བ་
 སྒྲིལ་བུ་ག་ནས་བདུད་ཅིའི་ཁུ་རྒྱུན་བྱུང་བའི་བུམ་པ་འཆི་མེད་བདུད་ཅིའི་ཁུ་
 རྒྱུན་གྲིས་ཡོངས་སུ་གང་བར་བྱུར། ཨོྭ་རྩེ་རེ་རྩེ་རེ་རྩེ་རེ་སྒྲུ་། ཞེས་ཡིག་
 བཙུ་པའི་བསྐྱུས་པ་ཅི་རིགས་བྲ། ཨོྭ་སའ་ཏ་སྒྲག་ཏ་ཨ་ཁྱི་ཤེ་ཀ་ཏ་ས་མ་ཡ་ཤྱི་
 ཡེ་རྩྱ།

མཆོད་བསྟོད་མདོར་བསྐྱུས། ཨོྭ་ཨྲུ་རྩེ་རེ་ས་པ་རི་ལྟ་ར་ཨ་རྩྱ། སྒྲུ་
 སྒྲུ་། རྩེ་བོ། ཨ་ལོ་ཀེ་གཞུ། བེ་ཐིབྱ། འཕྲ་བ་ཏི་རྩེ་རྩེ་སྒྲུ་། འཕོར་བ་
 ལས་སྒྲིལ་རྩེ་རེ་མ། ཏུ་རྩེ་རེ་ཡིས་འཛིགས་བརྒྱད་སྒྲིལ། ཏུ་རེས་ནང་
 རྩེས་ལ་ཡང་སྒྲིལ། སྒྲིལ་མ་ཡུམ་ལ་ཐུག་འཆེལ་ལོ། །

ཡིག་བརྒྱ། ཨོྭ་བརྩ་སར་ས་མ་ཡ། མ་རུ་སྒྲུ་ལ་ཡ། བརྩ་སར་ཏེ་ལོ་
 པ་ཏི་ཐུ། རི་རྩེ་མེ་བྲ་ལ། སུ་ཏེ་ཏུ་མེ་བྲ་ལ། སུ་པོ་ཏུ་མེ་བྲ་ལ། ཨ་རུ་
 ར་ཏེ་མེ་བྲ་ལ། སའ་སི་རྩེ་སྒྲིལ་ཡུམ། སའ་ཀམ་སུ་ཅ་མེ། ཅི་རྩེ་སྒྲིལ་ཡི་ཀུ་
 རྩེ་རྩྱ། ཏ་ཏ་ཏ་ཏ་ཏོ། རྩེ་ག་ཕན་སའ་ཏ་སྒྲག་ཏ། བརྩ་མ་མེ་སུ་
 རྩེ། བརྩ་བྲ་ལ། མར་ས་མ་ཡ་སར་ཨྲུ་རྩེ་ལ།

མ་འབྱོར་པ་དང་དང་ཉམས་པ་དང་། གང་ཡང་བདག་ཆོངས་

ལྔ་ཀྱུ་ལ་དབང་ལྔ་པ་ཆེན་པོའི་གསུང་།

སྒྲོ་ཡིས་ནི། །བགྲིས་པ་དང་ནི་བགྲིད་སྒྲོལ་གང་། །དེ་ཡང་བཟོད་པར་
མཛད་དུ་གསོལ། །ལྷག་པ་དང་ནི་ཆད་པ་དང་། །ཆོ་གའི་ཡན་ལག་
ཉམས་པ་དང་། །བདག་གིས་བཟོད་ངས་ཅི་མཆིས་པ། །དེ་ཡང་བཟོད་
པར་མཛད་དུ་གསོལ། །ཞེས་སོགས་བཟོད། བཟོ་ཐུང་ ཡེ་ཤེས་པ་
གཤེགས། དམ་ཆོག་པ་འོད་དུ་ཞུ་བ་ལས་བྱུང་བའི་བུམ་ཆུ་རུས་པ་དང་
ལྷན་པར་གྱུར།

ཆོ་རིལ་དང་ཆོ་ཆད་གྲུབ་པ་ནི། སྟོང་པའི་ངང་ལས་སྒྲོལ་ལས་བྱུང་བའི་
རིན་པོ་ཆའི་སྟོད་ཡངས་ཤིང་རྒྱ་ཆེ་བ་རྣམས་ཀྱི་ནང་དུ་ཨོྭ་ཨྭ་ཨྭ་ཨྭ་ཨྭ་
ལས་བྱུང་བའི་ཆའི་བདུད་ཅི་དང་ཆོ་རིལ་རྣམས་ནད་རིགས་བཞི་བརྒྱ་ཅུ་
བཞིའི་གཉིན་པོར་གྱུར་པའི་ཅི་བཅུད་དང་སྒྲན་སྒྲ་ཆོགས་ལས་གྲུབ་པའི་
འཆི་མེད་བདུད་ཅིའི་བུར་བ་དང་རིལ་བུ་སོ་སོའི་རྣམ་པར་གྱུར། རང་གི་
ཐུགས་ཀའི་ས་བོན་ལས་འོད་ཟེར་འཕྲོས་པས་འཛིག་ཏེན་དང་འཛིག་ཏེན་
ལས་འདས་པའི་རུས་མཐུ་ཐམས་ཅད་བཀྲུག་ནས་ཆའི་བདུད་ཅི་རིལ་བུ་ལ་
ཐིམ་པར་གྱུར།

མཆོད་བ་བྱིན་ཆེན་པོ། གཏོར་མ་བསངས་སྐྱེས། སྟོང་པ་ཉིད་དུ་
གྱུར། སྟོང་པའི་ངང་ལས་ཨོྭ་ཨྭ་ཨྭ་ཨྭ་ཨྭ་རིན་པོ་ཆའི་སྟོད་ཡངས་ཤིང་རྒྱ་ཆེ་བ་

རྣམས་ཀྱི་ནང་དུ་ཨོ་འོད་དུ་ཁུ་བ་ལས་བྱུང་བའི་གཏོར་མ་རྣམས་ཕུལ་དུ་
བྱུང་བའི་ལྷ་རྣམས་སུ་གྱུར། ཨོ་ཨྲུ་ཏཱ་རེ་ས་པ་རི་ལྷ་ར་ཨི་དམ་བ་ལི་ཏ་
ཁ་ཁ་ཁུ་ཏི་ཁ་ཏི། ཨོ་ཨྲུ་ཏཱ་རེ་ས་པ་རི་ལྷ་ར་ཨྲུ་ཏྱུ་ སྤྱི། སྤྱུ། སྤྱུ། སྤྱུ་
པེ། ཨ་ལོ་ག། གཞུ། རི་མི་བྱ། གཞུ་པ་ཏི་རྩོ་རྩོ་སྤྱུ།

འཁོར་བ་ལས་སྒྲིལ་ཏཱ་རེ་མ། ཏཱ་ཏཱ་ར་ཡིས་འཛིགས་བརྒྱད་
སྒྲིལ། ཏཱ་རེས་ནད་རྣམས་ལ་ཡང་སྒྲིལ། སྒྲིལ་མ་ཡུམ་ལ་ཕྱག་འཆལ་
ལོ། མཆོད་སྦྱིན་གཏོར་མ་འདི་སྦྱོམས་ལ། རྣལ་འབྱོར་བདག་ཅག་
འཁོར་བཅས་ལ། རྣལ་མེད་ཆོ་དང་དབང་ཕྱག་དང་། དཔལ་དང་
གྲགས་དང་སྐལ་པ་བཟང་། འཛིངས་སྦྱོད་རྒྱ་ཆེན་ཀུན་ཐོབ་ཅིང་། རི་
དང་རྒྱས་ལ་སོགས་པ་ཡི། ལས་ཀྱི་དངོས་གྲུབ་བདག་ལ་སྦྱོལ། དམ་
ཆོག་ཅན་གྱིས་བདག་ལ་སྦྱངས། དངོས་གྲུབ་ཀུན་གྱི་སྤོང་གྲོགས་
མཛོད། དུས་མིན་འཆི་དང་ནད་རྣམས་དང་། གཏོན་དང་བགེགས་
རྣམས་མེད་པར་མཛོད། ཁྱི་ལམ་ངན་དང་མཆོན་མ་ངན། བྱ་བྱེད་ངན་པ་
མེད་པར་མཛོད། འཛིག་རྟེན་བདེ་ཞིང་ལོ་ལེགས་དང་། འབྲུ་རྣམས་
འཕེལ་ཞིང་ཆོས་འཕེལ་དང་། བདེ་ལེགས་ཐམས་ཅད་འབྱུང་བ་
དང་། ཡིད་ལ་འདོད་པ་ཀུན་འགྲུབ་ཤོག། ཅེས་བཛོད་ཀྱང་ཆོག་ལ་མ་བཛོད་ཀྱང་

པ་རྒྱལ་དབང་ལྷ་པ་ཆེན་པོའི་གསུང་།

ཆད་པའི་ཉེས་སྒྲིན་ནི་མེད་འདྲ་ཞིང་འདིར་མ་དག་ལྟར་གྱིས།

གཞི་བདག་གི་གཏོར་འབུལ་དཀྱུས་བཞིན། ན་མཆོས་པ་ཏ་སྤྱ་ག་ཐ་ཨ་ལ་ལ་
ལོ་གཏེ། ཨོྫ་སྤྱ་ར་སྤྱ་ར་རྩྱ། བཅོམ་ལྡན་འདས་དེ་བཞིན་གཤེགས་
པ་རྒྱལ་བ་རིན་ཆེན་མང་ལ་ཕུག་འཆལ་ལོ། །དེ་བཞིན་གཤེགས་པ་
གཟུགས་མཛེས་དམ་པ་ལ་ཕུག་འཆལ་ལོ། །དེ་བཞིན་གཤེགས་སྐྱ་
འབྱམས་གྲས་ལ་ཕུག་འཆལ་ལོ། །དེ་བཞིན་གཤེགས་པ་འཛིགས་པ་
ཐམས་ཅད་དང་བྲལ་བ་ལ་ཕུག་འཆལ་ལོ། །བདུད་ཅི་རྒྱ་མཆོའི་གཏོར་མ་
འདི། །ཡུལ་ལྷ་གཞི་བདག་རྣམས་ལ་འབུལ། །བཞེས་ནས་རུ་ང་མ་
མཛད་པར། །སྤོང་གྲོགས་གནས་པོ་བཟང་པོར་མཛོད། །བདག་གི་བསམ་
པའི་སྟོབས་དང་ནི། །དེ་བཞིན་གཤེགས་པའི་བྱིན་སྟོབས་དང་། །ཆོས་ཀྱི་
དབྱིངས་ཀྱི་སྟོབས་རྣམས་ཀྱིས། །དོན་རྣམས་གང་དག་བསམས་པ་
ཀུན། །དེ་དག་ཐམས་ཅད་ཅི་རིགས་པར། །ཐོགས་པ་མེད་པར་འབྱུང་
གྱུར་ཅིག །

ཞབས་བརྟན་དངོས་ལ་འཇུག་པ་ནི། འབུལ་ཡུལ་ཨོྫ་སྤྱ་སྤྱ་ལ་ཤུལ་སྤྱ་རྩྱ་
སྤྱ་སྤྱ་ལ་ཤུལ་རྩྱ་། སྤོང་པ་ཉིད་དུ་གྱུར། སྤོང་པའི་ངང་ལས་སེང་གེ་ཆེན་
པོ་བརྒྱད་ཀྱིས་བཏེག་པའི་རིན་པོ་ཆེའི་བྲི་གཞིམ་གཞིག་དང་བྲལ་བ་སྤྱ་

ཚོགས་དྲེས་མཚན་པའི་དབུས་སུ་པོ་ལས་བསྐྱེད་དཀར་པོ་འདབ་མ་བརྒྱད་
 པའི་ལྟེ་བར་ཨ་ལས་སྒྲིབ་པའི་དཀྱིལ་ལ་ཁོར་གྱི་སྟེང་དུ་དུས་གསུམ་སངས་
 རྒྱལ་ཀུན་གྱི་ངོ་བོ་དཔལ་ལྷན་སྒྲིམ་དམ་པའི་ཐུགས་རྒྱལ་པར་མི་རྟོག་པའི་
 ཡེ་ཤེས་བདེ་སྟོང་ཟུང་དུ་འཇུག་པའི་ངོ་བོ་རྒྱ་ཡིག་དཀར་པོ། དེ་ལས་འོད་
 ཟེར་འཕྲོས། འཕགས་པ་མཚོད། སེམས་ཅན་གྱི་དོན་བྱས། རྩེར་འདུས་
 ཡོངས་སུ་གྱུར་པ་ལས། དཔལ་ལྷན་སྒྲིམ་དམ་པ་རྗེ་བཙུན་ཡིད་བཞིན་
 ལ་ཁོར་ལོ་སྐྱུ་མདོག་སྟོན་ཀའི་སྒྲིབ་ལྟར་དཀར་ཞིང་། རོར་བུ་རྩ་ཤེས་ཇི་
 མ་མེད་པ་ལྟར་དུངས་ཤིང་འོད་འཕྲོ་བ། ཞལ་གཅིག་ཕྱག་གཅིས་སྒྱུན་
 གསུམ་དང་ལྷན་པ། ལང་ཚོ་བཅུ་དྲུག་ལོན་པའི་ན་ཚོད་ཅན། ཕྱག་
 གཡས་པ་མཚོག་སྒྱུན་གྱི་ཕྱག་རྒྱ་མཛད་པ། གཡོན་པ་ཡུལ་དཀར་པོའི་
 ཡུ་བ་མཐེབ་སྟོན་གྱིས་ཐུགས་ཀར་བཟུང་བའི་འདབ་མ་སྟོན་གྱི་ཐད་ཀར་
 དུས་གསུམ་གྱི་སངས་རྒྱལ་མཚོན་པའི་བཟུང་། ཅུ་བ་གཅིག་ལ་ཅེ་མོ་
 གསུམ་དུ་གྲེས་པའི་དབུས་ཀྱི་མེ་ཏོག་ཁ་བྲེ་བ། གཡས་འབྲས་བྱ། གཡོན་
 གང་བུའི་རྒྱལ་པར་ཡོད་པ། དབུ་སྐྱུ་མཐོན་མཐིང་རལ་པའི་ཟུར་ཕུད་ལྟག་
 པར་བཅིངས་ཤིང་ལན་བུ་རིང་དུ་འཕྱུང་བ། རིན་པོ་ཆེའི་རྒྱན་སྒྲིལ་ཚོགས་
 ཀྱིས་བརྒྱན་པ། དར་སྒྲིལ་ཀྱི་སྟོང་གཡོགས་དང་། དར་དམར་པོའི་

ལྔ་ཀྱུ་པ་དབང་ལུ་པ་ཆེན་པོའི་གསུང་།

ཤམ་ཐབས་ཅན། འབས་དྲེང་འི་སྤྱི་ལ་ཀྱང་གིས་བཞུགས་པ། ཐུག་འབས་
 གི་མཐིལ་རྣམས་ལ་སྤྱན་རེ་རེ་སྟེ་ཡེ་ཤེས་གིས་སྤྱན་བདུན་མངའ་བ། ཟླ་
 བའི་རྒྱབ་ཡོལ་དང་འོད་ཀོར་ཅན། དེའི་སྤྱི་བོར་ཨོ། མགོན་པར་ཨུམ་
 ཐུགས་ཀར་རྩྱ། ཐུགས་ཀའི་རྩྱ་ལས་འོད་ཟེར་འཕྲོས་པས། རང་བཞིན་
 གི་གནས་ནས། རྗེ་བཙུན་མ་དཀར་མོ་ལ་སངས་རྒྱས་དང་བྱང་རྒྱལ་
 སེམས་དཔའི་ཆོགས་གིས་བསྐྱོར་བ་ཨོ་བཟླ་ས་ལྷ་ཨེམ་

མ་ལུས་སེམས་ཅན་ཀུན་གྱི་མགོན་གྱུར་ཅིག། བདུད་སྡེ་དཔུང་
 བཅས་མི་བཟད་འཛམས་མཛད་ལྷ། དངོས་རྣམས་མ་ལུས་ཇི་བཞིན་
 མཐེན་གྱུར་པའི། བཅོམ་ལྷན་འཁོར་བཅས་གནས་འདིར་གཤེགས་སུ་
 གསོལ། བཅོམ་ལྷན་བསྐྱལ་བ་གངས་མེད་དུ་མ་རུ། འགྲོ་ལ་བཅུ་ཕྱིར་
 ཐུགས་རྗེས་རྣམ་སྤྱངས་ཤིང་། སྟོན་ལམ་རྒྱ་ཆེན་དགོངས་པ་ཡོངས་
 རྗེགས་པ། བྱིད་བཞེད་འགྲོ་དོན་མཛད་དུས་འདིར་ལགས་ན། དེ་ཕྱིར་
 ཆོས་དབྱིངས་པོ་བྱང་ལྷན་གྱུ་བ་ནས། རྩུ་འཕྱལ་བྱིན་རྒྱབས་སྤྲོ་ཆོགས་
 སྟོན་མཛད་ཅིང་། མཐའ་ཡས་སེམས་ཅན་ཆོགས་རྣམས་བསྐྱལ་བྱའི་
 ཕྱིར། ཡོངས་དག་འཁོར་བཅས་གནས་འདིར་གཤེགས་སུ་གསོལ། །

ཨེམ་རྩྱ་བོ་རྟོམ་ གཉིས་སུ་མེད་པར་གྱུར། སྤྱིར་ཡང་ཐུགས་ཀའི་

ཨོ་བཟླ་ཨ་མི་ཏ་ཀུ་ལི་ཏ་ན་ཏ་ན་རྩྱ་པཎ། ཨོ་སྤ་བྱ་མ་ཤུ་བྱ་
སམ་རྩྱ་སྤ་བྱ་མ་ཤུ་རྩྱ་ཏྲི། སྤྱང་པ་ཉིད་དུ་གྱུར། སྤྱང་པའི་ངང་ལས་ཨོ་
ལས་རིན་པོ་ཆའི་སྤྱང་ཡངས་ཤིང་རྒྱ་ཆེ་བ་རྩྱམས་གྱི་ནང་དུ་ཨོ་འོད་དུ་ཞུ་
བ་ལས་བྱུང་བའི་ལྷ་རྒྱས་ལས་གྱུབ་པའི། མཆོད་ཡོན། ཞབས་
བསིལ། ཞལ་བསིལ། བསང་གཏོར། མེ་ཏོག་བདུག་སྤྲོས། མར་
མེ། ཇི། ཞལ་བས། རོལ་མོ་ལ་སོགས་པ་རྩྱམས་དྲངས་ཤིང་ཐོགས་པ་
མེད་པ་ནམ་མཁའ་དང་མཉམ་པར་གྱུར། ཨོ་ཨ་རྩྱ་ཡུལ་རྩྱ། ཨོ་ཤུབྱ་
ཡུལ་རྩྱ། ཨོ་ཤུའྲེ་ཡུལ་རྩྱ། ཨོ་རྩྱ་བེ་ཡུལ་རྩྱ། ཨོ་ཨ་ལོ་གཱ་ཡུལ་རྩྱ། ཨོ་
གཱ་རྩྱ་ཡུལ་རྩྱ། ཨོ་རི་མིབྱ་ཡུལ་རྩྱ། ཨོ་ཤུ་ཡུལ་རྩྱ། ཨོ་རྩྱ་བེ་ཡུལ་རྩྱ། ཨོ་
ཤུ་ཡུལ་རྩྱ། ཨོ་གཱ་རྩྱ་ཡུལ་རྩྱ། ཨོ་ར་མ་ཡུལ་རྩྱ། ཨོ་སྤ་བྱ་ཡུལ་རྩྱ། ཞེས་

ལྔ་ཀྱུ་ལ་དབང་ལྔ་པ་ཆེན་པོའི་གསུང་།

པས་བྱིན་བརྒྱབས།

ས་གཞི་སྤྱོད་ཀྱིས་བྱུགས་ཤིང་མེ་ཏོག་བཀྲམ། ཁི་རབ་སྒྲིང་
བཞི་ཉི་ཟླས་བརྒྱན་པ་འདི། ལངས་རྒྱས་ཞིང་དུ་དམིགས་ཏེ་ཕུལ་བ་
ཡིས། འགྲོ་ཀུན་རྣམ་དག་ཞིང་ལ་སྤྱོད་པར་ཤོག། མཛུལ་འབུལ། དག་ཅིང་
དྲི་མེད་ཡིད་འོངས་པའི། ལྷགས་ཀྱི་ཡོན་ཆབ་མཆོག་འདི་དག། བདག་
གིས་དད་པས་འབུལ་ལགས་ན། བཞེས་ནས་བདག་ལ་བཀའ་དྲིན་
སྤྲོལ། ཞེས་སོགས་ཀྱི་མཐར། ཨོྃ་གུ་རུ་ཨྲཱ་རུ་ཏྲཱ་རེ་ས་པ་རི་ཨྲཱ་ར་ཨྲཱ་རྩྱུ་
ཇ་མེ་གླ་ས་མུང་སྤྱར་ཤ་ས་མ་ཡ་སྒྱི་ཡེ་རྩྱུ། དེ་བཞིན་དུ་གཞན་གསུམ་ལ་ཡང་འད།

རྒྱལ་བ་རྒྱ་མཆོའི་མཆོད་རྗེས་ལས་གྲུབ་པའི། ཞིང་ཁམས་རྒྱ་
མཆོའི་མཆོད་ཡོན་རྒྱ་མཆོའི་ཆོགས། ཡོན་ཏན་རྒྱ་མཆོའི་རྒྱལ་བ་འཁོར་
བཅས་ལ། དད་པ་རྒྱ་མཆོས་འབུལ་ལོ་བཞེས་སུ་གསོལ། ཨོྃ་གུ་རུ་ཨྲཱ་
རུ་ཏྲཱ་རེ་ས་པ་རི་ཨྲཱ་ར་ཨྲཱ་རྩྱུ་ཇ་མེ་གླ་ས་མུང་སྤྱར་ཤ་ས་མ་ཡ་སྒྱི་ཡེ་རྩྱུ།

རྒྱལ་བ་རྒྱ་མཆོའི་མཆོད་རྗེས་ལས་གྲུབ་པའི། ཞིང་ཁམས་རྒྱ་
མཆོའི་ཞབས་བསིལ་རྒྱ་མཆོའི་ཆོགས། ཡོན་ཏན་རྒྱ་མཆོའི་རྒྱལ་བ་
འཁོར་བཅས་ལ། དད་པ་རྒྱ་མཆོས་འབུལ་ལོ་བཞེས་སུ་གསོལ། ཨོྃ་
གུ་རུ་ཨྲཱ་རུ་ཏྲཱ་རེ་ས་པ་རི་ཨྲཱ་ར་ཨྲཱ་རྩྱུ་ཇ་མེ་གླ་ས་མུང་སྤྱར་ཤ་ས་མ་ཡ་

॥३॥

རྒྱལ་བ་རྒྱ་མཆོའི་མཆོད་རྟེན་ལས་གྲུབ་པའི། རིང་ཁམས་རྒྱ་
 མཆོའི་མེ་ཏོག་རྒྱ་མཆོའི་ཆོག་ས། ཡོན་ཏན་རྒྱ་མཆོའི་རྒྱལ་བ་ལའོར་
 བཅས་ལ། རྟེན་པ་རྒྱ་མཆོས་འབྲུལ་ལོ་བཞེས་སུ་གསོལ། རྩོམ་གྱི་རྩ་
 རྒྱ་རྩ་རྩ་རི་ས་པ་རི་ལྟ་རྩ་ལྟེ་ལྟ་མེ་ལྟ་ས་ལྟ་རྩ་ལྟ་རྩ་ལྟ་ས་ལྟ་ལྟ་
 ལོ་རྩ།

རྒྱལ་བ་རྒྱ་མཆོའི་མཆོད་རྒྱས་ལས་གྲུབ་པའི། རིང་ཁམས་རྒྱ་
 མཆོའི་བདུག་སྤོས་རྒྱ་མཆོའི་ཆོག་ས། ཡོན་ཏན་རྒྱ་མཆོའི་རྒྱལ་བ་ལ་ཁོར་
 བཅས་ལ། རྟེན་པ་རྒྱ་མཆོས་འབྱུང་ལོ་བཞེས་སུ་གསོལ། ཡོ་གྲུ་རུ་
 རྒྱ་རུ་རུ་རེ་ས་པ་རི་ལྟ་ར་རྒྱ་བེ་བྱ་ཇ་མེ་གླ་ས་ལུང་སྤྲ་ར་ཏ་ས་མ་ཡ་ལྟེ་
 ཡེ་རྩོ།

རྒྱལ་བ་རྒྱ་མཆོའི་མཆོད་ཀླུ་ལས་གྲུབ་པའི། རིང་ཁམས་རྒྱ་
 མཆོའི་སྒྲུང་གསལ་རྒྱ་མཆོའི་ཆོག་ས། ཡོན་ཏན་རྒྱ་མཆོའི་རྒྱལ་བ་ལ་ཁོར་
 བཅས་ལ། རྟེན་པ་རྒྱ་མཆོས་འབྱུང་ལོ་བཞེས་སུ་གསོལ། ཡོ་གྲུ་རུ་ཡུ་
 རུ་རྒྱ་རེ་ས་པ་རི་ལྟ་ར་ཡ་ལོ་ག་ཤུ་ཇ་མེ་གྲུ་ས་མུ་ཏ་སྒྲུ་ར་ཏ་ས་མ་ཡ་སྒྲི་ཡ་
 རྒྱ་

རྒྱལ་བ་རྒྱ་མཆོའི་མཆོད་ཀླས་ལས་གྲུབ་པའི། བིང་ཁམས་རྒྱ་
 མཆོའི་རོལ་མོ་རྒྱ་མཆོའི་ཚོགས། །ཡོན་ཏན་རྒྱ་མཆོའི་རྒྱལ་བ་འཁོར་
 བཅས་ལ། དད་པ་རྒྱ་མཆོས་འབྱུང་ལོ་བཞེས་སྤྱགསོལ། །ཨོྫཱ་རུ་ཨྎ
 རུ་ཏྭ་རེ་ས་པ་རི་ལྷ་ར་ཤཉ་ཕྱེད་མེ་གླ་ས་ལྷ་དྲ་ལྷ་ར་ཏ་ས་མ་ཡ་ཤྱི་ཡེ་རྩྱ།
 ཞེས་པའམ།

མེ་ཏྲག་ཕལ་ཆེར་མེ་ཏྲག་བྱ་བྲེས་དང་། མེ་ཏྲག་བཞོད་པའི་འོད་

ཟེར་རབ་ཏུ་རྒྱས། ཁེ་ཏོག་སྒྲུ་ཚོགས་ཀུན་ཏུ་བཀྲམ་བྱས་ཏེ། བདག་ཉིད་
 ཆེན་མོ་ཡིད་བཞིན་འཁོར་ལོ་མཆོད། ཅེས་བ་གང་རིགས་དང་། ལྷགས་ཀྱི་བཞི་
 དང་འདྲ་བའི་རོལ་མེད་བར་གྱིས་མཆོད།

སྒྲུ་ཚོགས་དབང་པོའི་གཞུ་ལྟར་རབ་བཀྲའིང་། ཁག་ལ་རེག་ན་
 བདེ་བའི་རྒྱར་འབྱར་བ། ཁོས་བཟང་རིན་ཆེན་བདག་སྒྲོ་སྦྱང་ཕྱིར་
 འབྱུང་། བཟོད་པ་དམ་པའི་གོས་གྱིས་བརྒྱན་པར་ཤོག། ཡོ་བཟླ་ལྷ་ལྟ་
 ཡུལ་ཏྲུ་སྦྲུ། རྒྱལ་བ་མཆོད་དཔེའི་རང་བཞིན་རྒྱན་ལྷན་ཕྱིར། རྒྱན་
 གཞན་དག་གིས་བརྒྱན་པར་མི་འཆལ་ཡང་། རིན་ཆེན་རྒྱན་མཆོག་ལྷུ་
 བས་འགྲོ་བ་ཀུན། མཆོད་དཔེས་བརྒྱན་པའི་སྒྲུ་ལུས་ཐོབ་པར་ཤོག། ཡོ་
 བཟླ་ཡུ་ལྟ་རྒྱ་ལྟ་ཡུལ་ཏྲུ་སྦྲུ། ཞིང་འདི་རིན་ཆེན་སྒྲུ་བདུན་
 གྱི། ཁམས་པ་དག་གིས་ཡོངས་བཀྲའ་སྒྲེ། དངོས་གྲུབ་འདོད་པ་སྦྱིན་
 པའི་ཕྱིར། ཉིན་རེ་ཤེས་རབ་ཅན་གྱིས་འབྱུང་། ཡོ་གུར་ཡུར་ཏུ་རེ་ས་པ་
 རི་ལ་ར་མར་སྒྲུ་སྒྲུ་རྒྱ་ལྟ་ཡུལ་ཏྲུ་སྦྲུ། ཞིང་འདི་རིན་ཆེན་སྒྲུ་བདུན་
 གྱི། ཁམས་པ་དག་གིས་ཡོངས་བཀྲའ་སྒྲེ། དངོས་གྲུབ་འདོད་པ་སྦྱིན་
 པའི་ཕྱིར། ཉིན་རེ་ཤེས་རབ་ཅན་གྱིས་འབྱུང་། ཡོ་གུར་ཡུར་ཏུ་རེ་ས་པ་
 རི་ལ་ར་མར་སྒྲུ་སྒྲུ་རྒྱ་ལྟ་ཡུལ་ཏྲུ་སྦྲུ།

གཡུ་ལ་ལས་རྒྱལ་བར་བྱེད་པའི་རལ་གྱི་དང་། ཚ་གྲང་གཞོད་
 པ་སྒྲོབ་པའི་པགས་པ་དང་། ཡང་འཇམ་ཉོན་མོངས་སྦྱངས་པའི་མལ་ཆ་
 དང་། དགའ་མགུ་ཅེ་བར་བྱེད་པའི་ཡིད་འོང་ཆལ། ཁག་འདོད་བཟླ་

པ་རྒྱལ་དབང་ལྷ་པ་ཆེན་པོའི་གསུང་།

རྒྱལ་བདེ་བར་ཉལ་བའི་བྱིམ། བླ་བཟང་བསྟེན་བཅད་མི་རྒྱལ་འཇམ་
པའི་གོས། རྒྱལ་མི་བྱིང་ངལ་དུབ་མེད་པའི་ལྷམ། ཉེ་བའི་རིན་ཆེན་སྒྲ་
བདུན་འདི་དག་འབུལ། ཨོྃ་གུ་རུ་ཨྲུ་རྩེ་ས་པ་རི་ཁ་ར་མདྲ་སྟུང་ཨྲུ
པ་རྩེ་ཕུང་མེ་གླ་ས་མུང་སྟེར་ཏ་ས་མ་ཡ་གྱི་རྩྱ།

ལྷ་ཡི་དབང་པོ་ལྷ་མིན་གཡུལ་རྒྱལ་ནས། བགྱིས་ལྷ་མོ་བརྒྱད་
ཀྱིས་མཆོད་པ་ལྟར། སྒྲ་མ་བཅོམ་ལྷན་ཡེ་ཤེས་འཁོར་ལོ་ལ། བགྱིས་
རྟགས་བརྒྱད་དག་གིས་མཆོད་པར་བྱ། ཨོྃ་གུ་རུ་ཨྲུ་རྩེ་ས་པ་རི་ཁ་
ར་མདྲ་སྟུང་ཨྲུ་མདྲ་ལ་ཕུང་མེ་གླ་ས་མུང་སྟེར་ཏ་ས་མ་ཡ་གྱི་རྩྱ།

ཨེ་མའོ་མཆོད་པ་སྒྲ་ན་མེད། །རང་བྱུང་མཆོད་པ་ཆེན་པོ་བ། །
གཟུགས་ཀྱི་ལྷ་མོས་མེ་ལོང་འཛིན། གཟུགས་ཀྱི་མཆོད་པ་སྒྲ་ན་ལ་
འབུལ། ཨོྃ་གུ་རུ་ཨྲུ་རྩེ་ས་པ་རི་ཁ་ར་རྩེ་ཕུང་མེ་གླ་ས་མུང་སྟེར་
ཏ་ས་མ་ཡ་གྱི་རྩྱ།

ཨེ་མའོ་མཆོད་པ་སྒྲ་ན་མེད། །རང་བྱུང་མཆོད་པ་ཆེན་པོ་བ། །
སྒྲ་ཡི་ལྷ་མོས་པི་ཁང་འཛིན། སྒྲ་ཡི་མཆོད་པ་སྒྲ་ན་ལ་འབུལ། ཨོྃ་གུ་རུ་
ཨྲུ་རྩེ་ས་པ་རི་ཁ་ར་འཕྲ་ཕུང་མེ་གླ་ས་མུང་སྟེར་ཏ་ས་མ་ཡ་གྱི་རྩྱ།

ཨེ་མའོ་མཆོད་པ་སྒྲ་ན་མེད། །རང་བྱུང་མཆོད་པ་ཆེན་པོ་བ། །

དྲི་ཡི་ལྷ་མོས་དུང་མཆོད་འཛིན། དྲི་ཡི་མཆོད་པ་ཤངས་ལ་འབུལ། ཚེ་
གུ་རུ་ཡུ་རུ་རྩེ་ལ་པ་རི་ལ་ར་གཞུ་ཕུ་ཇ་མེ་གླ་ས་མུ་བ་སྤར་ཏ་ས་མ་ཡ་
ལྷོ་རྩོ།

ཨེ་མའོ་མཆོད་པ་སྤྲན་མེད། རང་བྱུང་མཆོད་པ་ཆེན་པོ་བ། །
དྲི་ཡི་ལྷ་མོས་ཞལ་བས་འཛིན། དྲི་ཡི་མཆོད་པ་ལྷགས་ལ་འབུལ། ཚེ་
གུ་རུ་ཡུ་རུ་རྩེ་ལ་པ་རི་ལ་ར་ས་ཕུ་ཇ་མེ་གླ་ས་མུ་བ་སྤར་ཏ་ས་མ་ཡ་
ལྷོ་རྩོ།

ཨེ་མའོ་མཆོད་པ་སྤྲན་མེད། རང་བྱུང་མཆོད་པ་ཆེན་པོ་བ། །
རེག་བྱའི་ལྷ་མོས་ན་བཟའ་འཛིན། རེག་བྱའི་མཆོད་པ་སྤྲུ་ལ་འབུལ། །
ཚེ་གུ་རུ་ཡུ་རུ་རྩེ་ལ་པ་རི་ལ་ར་སྤྲན་ཕུ་ཇ་མེ་གླ་ས་མུ་བ་སྤར་ཏ་ས་མ་
ཡ་ལྷོ་རྩོ། ཞེས་འདོད་ཡོན་ལྷ་སྤགས་དང་བཅས་ཕུལ།

དྲི་མེད་གསེར་གྱི་རྩི་བས་སྤྲོད་འོད་འབར་བ། རིན་ཆེན་
ལྷོ་རྩོ་ལའི་ཏོག་གིས་མཛེས། ལྷོ་ཆོགས་སྤྲ་བཏོད་མུ་ཏིག་རྩུན་འཕྱང་
གིས། ཁོར་ཡུག་བརྒྱན་པའི་གདུགས་ཀྱིས་མཆོད་པར་བྱ། ཚེ་གུ་རུ་
ཡུ་རུ་རྩེ་ལ་པ་རི་ལ་ར་མཁུ་སྤྲ་ཆ་རྩི་གུ་ཕུ་ཇ་མེ་གླ་ས་མུ་བ་སྤར་ཏ་ས་
མ་ཡ་ལྷོ་རྩོ།

དང་ཞིང་ལྷུ་མ་པའི་རིན་ཆེན་ལུ་བ་ནི། ཁྲི་ཕྱེད་དོ་ཇེ་རིན་ཆེན་ཅེ་
མོ་ཅན། འདར་ཕྱེ་གསུམ་པ་རྒྱུད་གིས་བསྐྱོད་པ་ན། ཁིལ་ཁིལ་འབྲོལ་
བའི་དྲིལ་རྒྱུད་སྒྲ་སྒྲོག་ཅིང་། གསུམ་ཁུག་འབྲོག་གི་འབྱིང་དང་རབ་ཏུ་
ལྷན། ཁཛེས་པའི་སྒོག་ཆགས་མཚན་མ་ཡོད་མེད་གི། ཁི་མཐུན་
སྒོགས་ལས་རྒྱལ་བའི་རྒྱལ་མཚན་དང་། རབ་མཛེས་བ་དན་རྣམས་གིས་
མཆོག་པར་བྲ། ཡོ་གུ་རུ་ཡུ་རུ་ཏཱ་རེ་ས་པ་རི་ཤར་མདྲ་སྟུང་གེ་ཏུ་པ་
ཏུ་ཆ་ཕུ་ཇ་མེ་གྲ་ས་མུ་ད་སྟུང་ར་ཏ་ས་མ་ཡ་ཕྱི་རྩྱ།

ནམ་མཁའི་རྒྱན་གྱིར་རིན་ཐང་མེད་པའི་གོས། ལྷ་ཆོགས་དར་
གི་ཤམ་བུ་གཡོ་བ་ཅན། ཁོན་དན་སྒྱལ་གི་སྒྲིང་པོའི་དྲིས་བསྒྲོས་པ། རབ་འབྲུམས་སྒྲ་བའི་སྒྲིན་གིས་མཆོད་པར་བྲ། ཡོ་གུ་རུ་ཡུ་རུ་ཏཱ་རེ་ས་
པ་རི་ཤར་མདྲ་སྟུང་གི་ཏཱ་རེ་ཕུ་ཇ་མེ་གྲ་ས་མུ་ད་སྟུང་ར་ཏ་ས་མ་ཡ་ཕྱི་རྩྱ།

དེ་ལས་གཞན་ཡང་མཆོད་པའི་ཆོགས། རོལ་མོ་དབྱངས་སྒྲན་
ཡིད་འོང་ལྷན། ཁེམས་ཅན་སྒྱག་བསྟུལ་སིམ་བྱེད་པའི། སྒྲིན་རྣམས་སོ་
སོར་གནས་གྱིར་ཅིག ཡོ་གུ་རུ་ཡུ་རུ་ཏཱ་རེ་ས་པ་རི་ཤར་མདྲ་སྟུང་གི་
ཏཱ་རེ་ཕུ་ཇ་མེ་གྲ་ས་མུ་ད་སྟུང་ར་ཏ་ས་མ་ཡ་ཕྱི་རྩྱ།

བསྐྱོད་པ་ནི། འཁོར་བ་ལས་སྒྲོལ་ཏཱ་རེ་མ། ཏུ་ཏུ་ར་ཡིས་འཛིགས་

ལྷ་རྒྱལ་དབང་ལྷ་པ་ཆེན་པོའི་གསུང་།

ཡིག་འབྲུ་རེ་ཡོད་པ། དེའི་ཕྱི་རོལ་གྱི་མུ་ཁྱུང་ནང་མ་ལ། ཨ་
 ཨྱ། ཨི་ཨྱི། ཨུ་ཨྱུ། རི་རྩི། ལི་ལྱི། ཨེ་ཨེ། ཨོ་ཨོ། ཨེ་ཨེ་
 ཞེས་པ་གཡོན་སྐོར་དུ་ཡོད་པ། དེའི་ཕྱི་རོལ་གྱི་མུ་ཁྱུང་ལ། ཀ་ཁ་ག་
 གླང་། ཅ་ཅ་ཇ་ཇླ་། ཅ་ཅ་ཇ་ཇླ་། ཅ་ཅ་ཇ་ཇླ་། བ་བ་བ་བླ་མ། ཡ་
 ར་ལ་ཨ། ག་པ་ས་ཏ་ཀླུ་ཞེས་པ་གཡོན་སྐོར་དུ་ཡོད་པ། དེའི་ཕྱི་རོལ་གྱི་
 མུ་ཁྱུང་ལ། ཡེ་རྩྭ་ཏེ་ཏུ་བླ་བླ་ལྷ་ཏེ་ཏུ་རྩྭ་ལྷ་ག་ཏེ་ཏུ་བ་ད་ཏ། ཏེ་པུ་ཅུ་
 ཡེ་ནི་རོ་རྩྭ་ཨེ་ཨྱི་བླ་བླ་མ་རྩྭ་བླ་མ་ཆེ་། ཞེས་པ་གཡོན་སྐོར་དུ་ཡོད་པ།
 དེའི་ཕྱི་རོལ་གྱི་མུ་ཁྱུང་ལ། རྩི་རྩི་ཕྱོད་པོའི་ཕྱོད་བས་བསྐོར་བ། དེའི་ཕྱི་
 རོལ་དུ་འོད་ཟེར་སྒྲ་ལྷའི་ཕྱོད་བ་གཡོན་སྐོར་དུ་འབར་བར་གྱུར།

བཅོམ་ལྷན་ཐུབ་པའི་དབང་པོ་ཡང་། །གནས་འདིར་སྐྱོན་འདྲེན་
 གཤེགས་སུ་གསོལ། །གནས་མཆོག་འདི་རུ་བྱོན་ནས་ཀྱང་། །དཔལ་
 ལྷན་སྒྲུ་མ་དམ་པ་ཡི། །སྐྱོལ་བསྐྱེད་བརྒྱུད་པར་དུ་སྤྲོད་ས། །འཆི་མེད་ཆེ་
 ཡི་དངོས་གྲུབ་སྤྲེལ་མཛོད་ཅིག །ཨོྭ་རེ་ཏུ་རྩྭ་རེ་ཏུ་རེ་སྐྱོར་རྩྭ་
 ཡུར་ཕུའི་རྩྭ་ན་ཕུའི་ཀུ་རུ་སྐྱུ་།

རྩི་བཅུན་ཡིད་བཞིན་འཁོར་ལོ་དང་། །མཁས་པ་དག་དབང་
 གསལ་པ་དང་། །པཎ་གྲུབ་རྩི་གདན་པ་ཡང་། །གནས་འདིར་སྐྱོན་

འདྲེན་གཤེགས་སུ་གསོལ། གནས་མཆོག་འདི་ཅུ་བྱོན་ནས་ཀྱང་། །
 དཔལ་ལྷན་སྒྲུ་མ་དམ་བལྟ། རྒྱུ་ཆེ་བསྐལ་བརྒྱུ་ལེ་བར་དུ་སྤྲོདས། འཆི་
 མེད་ཆེ་ཡི་དངོས་གྲུབ་སྒྲུལ་མཛོད་ཅིག ཨོྭ་རུ་རུ་རུ་རུ་སྒྲུ་རོ་རྒྱུ་
 ཨུ་ཡུར་ཕུའུ་རྒྱུ་རུ་ཕུ་རྒྱུ་ཀུ་རུ་སྒྲུ།

ལོ་ཆེན་རིན་ཆེན་གཤེགས་པ་དང་། གྲུབ་པའི་དབང་ཕུགས་སྤྲོད་ནས་
 པ། གཤེགས་གཤེན་སྤྲོད་ཆེན་པོ་ཡང་། གནས་འདིར་སྒྲུན་འདྲེན་གཤེགས་
 སུ་གསོལ། གནས་མཆོག་འདི་ཅུ་བྱོན་ནས་ཀྱང་། དཔལ་ལྷན་སྒྲུ་མ་
 དམ་བལྟ། རྒྱུ་ཆེ་བསྐལ་བརྒྱུ་ལེ་བར་དུ་སྤྲོདས། འཆི་མེད་ཆེ་ཡི་དངོས་
 གྲུབ་སྒྲུལ་མཛོད་ཅིག ཨོྭ་རུ་རུ་རུ་རུ་སྒྲུ་རོ་རྒྱུ་ཨུ་ཡུར་ཕུའུ་
 རྒྱུ་རུ་ཕུ་རྒྱུ་ཀུ་རུ་སྒྲུ།

ཆོས་རྒྱལ་སྒྲུ་འོད་གཤོན་རུ་དང་། སྒྲིལ་པ་ཚུལ་བྲིས་སྤྲོད་པོ་
 དང་། སྒྲིལ་ཚུང་ཤེས་རབ་བྱང་ཚུབ་ཀྱང་། གནས་འདིར་སྒྲུན་འདྲེན་
 གཤེགས་སུ་གསོལ། གནས་མཆོག་འདི་ཅུ་བྱོན་ནས་ཀྱང་། དཔལ་
 ལྷན་སྒྲུ་མ་དམ་བལྟ། རྒྱུ་ཆེ་བསྐལ་བརྒྱུ་ལེ་བར་དུ་སྤྲོདས། འཆི་མེད་ཆེ་
 ཡི་དངོས་གྲུབ་སྒྲུལ་མཛོད་ཅིག ཨོྭ་རུ་རུ་རུ་རུ་སྒྲུ་རོ་རྒྱུ་ཨུ་ཡུར་
 ཕུའུ་རྒྱུ་རུ་ཕུ་རྒྱུ་ཀུ་རུ་སྒྲུ།

ལྔ་ཀྱུལ་དབང་ལྷ་པ་ཆེན་པོའི་གསུང་།

མཚུངས་མེད་དུགས་པོ་འདུལ་འཛིན་དང་། ཆོས་རྒྱུ་འབྲིང་གུང་
གྲིང་པ་དང་། སྒྲུ་མ་དམ་ཆོས་གྲིང་པ་ཡང་། གནས་འདིར་སྐྱུན་འདྲེན་
གཤེགས་སུ་གསོལ། གནས་མཆོག་འདི་རུ་བྱོན་ནས་གྲང་། དཔལ་
ལྷན་སྒྲུ་མ་པ་དམ་པ་ཡི། སྐྱུ་ཆེ་བསྐྱལ་བརྒྱའི་བར་དུ་སྤྲིངས། འཆི་མེད་
ཆེ་ཡི་དངོས་གྲུབ་སྤྲེལ་མཛོད་ཅིག ཡོ་རྒྱ་རེ་རྩ་རྒྱ་རེ་རྩ་རེ་སྐྱུ་རོ་རྒྱ་
ཡུར་ཕུའུ་རྒྱ་རེ་ཕུ་རྒྱ་རེ་རྒྱ་རེ་སྐྱུ་རོ་རྒྱ་
ཡུར་ཕུའུ་རྒྱ་རེ་ཕུ་རྒྱ་རེ་རྒྱ་རེ་སྐྱུ་རོ་རྒྱ་

ནམ་འདྲེན་ཆོས་ཀྱི་ཚུལ་བྲིམས་དང་། མཉམ་མེད་སྒྲུ་མ་ལྷ་ལུང་
པ། མཁའ་གྲུབ་ཐོགས་གནས་ཆེན་པོ་ཡང་། གནས་འདིར་སྐྱུན་འདྲེན་
གཤེགས་སུ་གསོལ། གནས་མཆོག་འདི་རུ་བྱོན་ནས་གྲང་། དཔལ་
ལྷན་སྒྲུ་མ་དམ་པ་ཡི། སྐྱུ་ཆེ་བསྐྱལ་བརྒྱའི་བར་དུ་སྤྲིངས། འཆི་མེད་ཆེ་
ཡི་དངོས་གྲུབ་སྤྲེལ་མཛོད་ཅིག ཡོ་རྒྱ་རེ་རྩ་རྒྱ་རེ་རྩ་རེ་སྐྱུ་རོ་རྒྱ་
ཡུར་ཕུའུ་རྒྱ་རེ་ཕུ་རྒྱ་རེ་རྒྱ་རེ་སྐྱུ་རོ་རྒྱ་

མཁའ་བཙུན་ཆོས་ཀྱི་དབང་ཕུག་དང་། འདྲེན་མཆོག་གྲུང་ཆུབ་
བཟང་པོ་དང་། ཀྱུན་མཁྱེན་བཀྲ་ཤིས་ནམ་ཀྱུལ་ཡང་། གནས་འདིར་
སྐྱུན་འདྲེན་གཤེགས་སུ་གསོལ། གནས་མཆོག་འདི་རུ་བྱོན་ནས་
གྲང་། དཔལ་ལྷན་སྒྲུ་མ་དམ་པ་ཡི། སྐྱུ་ཆེ་བསྐྱལ་བརྒྱའི་བར་དུ་

སྤྱིངས། །འཆི་མེད་ཆེ་ཡི་དངོས་གྲུབ་སྒྲུལ་མཛོད་ཅིག །ཨོྭ་རེ་ཏུ་རྒྱ་
རེ་ཏུ་རེ་སྒྲུ་རོ་རྒྱ་ཡུར་ཕུའི་རྒྱ་ཕུའི་ཀུ་ཅུ་སྒྲུ།

སྒྲུན་མངའ་བསོད་ནམས་ལྷ་དབང་དང་། །ཡོངས་འཛིན་དཔལ་
ལྷན་རྒྱལ་མཆོན་དང་། །པཎ་ཆེན་ཕྱགས་ལས་རྣམ་རྒྱལ་ཡང་། །གནས་
འདིར་སྒྲུན་འབྲེན་གཤེགས་སུ་གསོལ། །གནས་མཆོག་འདི་ཅུ་བྱོན་ནས་
ཀྱང་། །དཔལ་ལྷན་སྤྲ་མ་དམ་བ་ཡི། །སྐྱ་ཆེ་བསྐྱལ་བརྒྱའི་བར་དུ་
སྤྱིངས། །འཆི་མེད་ཆེ་ཡི་དངོས་གྲུབ་སྒྲུལ་མཛོད་ཅིག །ཨོྭ་རེ་ཏུ་རྒྱ་
རེ་ཏུ་རེ་སྒྲུ་རོ་རྒྱ་ཡུར་ཕུའི་རྒྱ་ཕུའི་ཀུ་ཅུ་སྒྲུ།

ཆར་ཆེན་ཆོས་ཀྱི་རྒྱལ་པོ་དང་། །ཀྱན་མཁྱེན་མཁྱེན་བཅའི་དབང་
ཕུག་དང་། །མཁན་ཆེན་བསྐྱབ་གསུམ་རྒྱལ་མཆོན་ཡང་། །གནས་འདིར་
སྒྲུན་འབྲེན་གཤེགས་སུ་གསོལ། །གནས་མཆོག་འདི་ཅུ་བྱོན་ནས་
ཀྱང་། །དཔལ་ལྷན་སྤྲ་མ་དམ་བ་ཡི། །སྐྱ་ཆེ་བསྐྱལ་བརྒྱའི་བར་དུ་
སྤྱིངས། །འཆི་མེད་ཆེ་ཡི་དངོས་གྲུབ་སྒྲུལ་མཛོད་ཅིག །ཨོྭ་རེ་ཏུ་རྒྱ་
རེ་ཏུ་རེ་སྒྲུ་རོ་རྒྱ་ཡུར་ཕུའི་རྒྱ་ཕུའི་ཀུ་ཅུ་སྒྲུ།

བྱུང་བདག་དབང་ཕུག་རབ་བརྟན་དང་། །རྫོང་འཆང་དབང་
བཀའ་འགྱུར་བ། །མཁན་ཆེན་ཆེ་དབང་ལྷན་གྲུབ་ཀྱང་། །གནས་འདིར་

ལྔ་ཀྱུ་ལ་དབང་ལུ་པ་ཆེན་པོའི་གསུང་།

སྤྱན་འཛེན་གཤེགས་སུ་གསོལ། །གནས་མཆོག་འདི་རུ་བྱོན་ནས་
ཀྱང་། །དཔལ་ལྷན་སྤྲུལ་དམ་པ་ཡི། །སྐྱེ་ཆེ་བསྐྱལ་བརྒྱའི་བར་དུ་
སྤངས། །འཆི་མེད་ཆེ་ཡི་དངོས་གྲུབ་སྤྲུལ་མཛོད་ཅིག །ཨོྭ་རེ་ཏུ་རྒྱ་རེ་
ཏུ་རེ་སྐྱུ་རེ་རྒྱ་ཡུར་ཕུའི་རྒྱ་རེ་ཕུའི་རྒྱ་རེ་སྐྱུ།

ཀུན་མཁྱེན་སློབ་བཟང་རྒྱ་མཆོད་དང་། །གནས་བརྟན་འཇམ་དབྱངས་
གསལ་པ་དང་། །མཁས་བཙུན་སློབ་བཟང་བསྟན་པ་ཡང་། །གནས་འདིར་
སྤྱན་འཛེན་གཤེགས་སུ་གསོལ། །གནས་མཆོག་འདི་རུ་བྱོན་ནས་
ཀྱང་། །དཔལ་ལྷན་སྤྲུལ་དམ་པ་ཡི། །སྐྱེ་ཆེ་བསྐྱལ་བརྒྱའི་བར་དུ་
སྤངས། །འཆི་མེད་ཆེ་ཡི་དངོས་གྲུབ་སྤྲུལ་མཛོད་ཅིག །ཨོྭ་རེ་ཏུ་རྒྱ་རེ་
ཏུ་རེ་སྐྱུ་རེ་རྒྱ་ཡུར་ཕུའི་རྒྱ་རེ་ཕུའི་རྒྱ་རེ་སྐྱུ།

རབ་འབྱུངས་རིགས་ལ་དབང་བསྐྱུར་བའི། །བྱུང་བདག་དག་
དབང་མཆོག་ལྷན་དང་། །འཛིན་ཅན་རྩ་བའི་སྤྲུལ་ཡང་། །གནས་འདིར་
སྤྱན་འཛེན་གཤེགས་སུ་གསོལ། །གནས་མཆོག་འདི་རུ་བྱོན་ནས་
ཀྱང་། །དཔལ་ལྷན་སྤྲུལ་དམ་པ་ཡི། །སྐྱེ་ཆེ་བསྐྱལ་བརྒྱའི་བར་དུ་
སྤངས། །འཆི་མེད་ཆེ་ཡི་དངོས་གྲུབ་སྤྲུལ་མཛོད་ཅིག །ཨོྭ་རེ་ཏུ་རྒྱ་རེ་
ཏུ་རེ་སྐྱུ་རེ་རྒྱ་ཡུར་ཕུའི་རྒྱ་རེ་ཕུའི་རྒྱ་རེ་སྐྱུ།

སྒྲིལ་རྣམས་དང་མདུན་བསྐྱེད་ཀྱི་ཚེ་མ་བུའི་ཐུགས་ཀ་ནས་ཀྱང་
 འོད་ཟེར་དཔག་ཏུ་མེད་པ་འཕྲོས་ཤིང་། སྒྲིལ་བའི་སྒྲིལ་འོད་དཔག་མེད་
 ཡོངས་སུ་གྱུར་པ་ལས། མགོན་པོ་ཚེ་དང་ཡེ་ཤེས་དཔག་ཏུ་མེད་པ་སྐྱེ་
 མཛོག་དཀར་ལ་དམར་བའི་མདངས་ཆགས་པ། ཞལ་གཅིག་ཕྱག་གཉིས་
 གསེར་གྱི་བུམ་པ་འཆི་མེད་ཀྱི་བདུད་ཅིའི་ཁུ་རྒྱན་གྱིས་གང་བ་མཉམ་
 གཞག་གི་སྒྲིང་ན་འཛིན་པ། དར་དང་རིན་པོ་ཆེའི་རྒྱན་གྱིས་བརྒྱན་པ།
 ཞབས་རྩེ་རྩེའི་སྐྱེལ་མོ་ཀྱང་གིས་བཞུགས་པ། དེའི་ཐུགས་ཀའི་རྫོང་ཡིག་
 ལས་འོད་ཟེར་ཕྱོགས་བཅུར་འཕྲོས། སྒྲོད་བཅུད་འཁོར་འདས་གྱིས་
 བསྐྱུས་པའི་ཚེ་དང་བསོད་ནམས་ཐམས་ཅད་འོར་ཟེར་གྱི་རྣམ་པར་བསྐྱུས་
 ཏེ། བུམ་པའི་ནང་དུ་སོང་བས་འཆི་མེད་བདུད་ཅིའི་ཁུ་རྒྱན་དུ་གྱུར། དེ་
 ཉིད་གྲེན་དུ་འཕྱུར་ཞིང་ཁ་ནས་ལུད་པས་དཔལ་ལྷན་སྒྲིལ་དམ་པའི་དབུ་
 གཙུག་ཚངས་པའི་བུ་ག་ནས་ཞུགས། སྐྱེལ་ལུས་ཀྱི་ནང་ཐམས་ཅད་གང་།
 མ་དག་སྒྲིང་ངོའི་ནད་གདོན་སྒྲིག་སྒྲིབ་དུས་མ་ཡིན་པའི་འཆི་བའི་འཛིགས་
 པ་ཐམས་ཅད་དག། འཆི་མེད་ཚེའི་དངོས་གྲུབ་བརྟེན་པར་གྱུར། ཐུགས་
 ཀའི་འཁོར་ལོ་སྒྲིགས་འཕྲེང་དང་བཅས་པ་ལས་འཆི་མེད་བདུད་ཅིའི་ཟེལ་
 མངར་གྱི་རྒྱན་དང་འོད་ཟེར་དཀར་པོ་སྒྲིགས་ཀྱི་སྐྱོ་སྒྲིགས་པའི་ཚོགས་

ལྔ་ཀྱུ་པ་དབང་ལྷ་པ་ཆེན་པོའི་གསུང་།

དཔག་རྩ་མེད་པ་འཕྲོས། དཔལ་ལྷན་སྒྲ་མ་དམ་པའི་དབུ་གཙུག་ནས་
ཞབས་སེན་གྱི་བར་ཐམས་ཅད་མེར་གྱིས་ཁེངས་པས། མ་དག་སྒྲ་དོའི་
ནད་གདོན་སྒྲིག་སྒྲིབ་དུས་མ་ཡིན་པའི་འཆི་བའི་འཇིགས་པ་ཐམས་ཅད་
བྱང་ཞིང་དག། འཆི་བ་མེད་པ་ཆེའི་དངོས་གྲུབ་བརྟེས། སྐྱ་ལུས་ཀྱི་བ་
སྦྱའི་བུ་ག་ཐམས་ཅད་བདུད་རྩིའི་ཟེལ་པ་སྒྲོམ་མེ་ཡོད་པར་གྱུར།

སྤྱར་ཡང་ཐུགས་ཀའི་རྒྱ་ཡིག་སྤྱགས་འཕྲེང་དང་བཅས་པ་ལས་
འོད་ཟེར་དཀར་པོ་སྒྲ་བ་སྟོང་དུས་གཅིག་རྩ་ཤར་བ་ལྟ་བུ་འཕྲོས། སྐྱ་ལུས་
ཀྱི་ནད་ཐམས་ཅད་གང་། མ་དག་སྒྲ་དོའི་ནད་གདོན་སྒྲིག་སྒྲིབ་ཐམས་
ཅད་བྱང་ཞིང་དག། སྐྱ་ལུས་ཀྱི་བ་སྦྱའི་བུ་བ་ནས་ཕྱིར་འཕྲོས། སྐྱ་ལུས་ཀྱི་
ཕྱི་རོལ་འདོམ་གང་ཙམ་དུ་འོད་དཀར་པོའི་གུར་ཁང་དུ་གྱུར། ཞི་བའི་
འཕྲིན་ལས་ཐམས་ཅད་འགྲུབ་པར་གྱུར།

སྤྱར་ཡང་ཐུགས་ཀའི་ཡིག་འབྲུ་རྣམས་ལས་འོད་ཟེར་སེར་པོ་
གསེར་ཁྱུ་མ་ལྟ་བུ་འཕྲོས། སྐྱ་ལུས་ཀྱི་ནད་ཐམས་ཅད་གང་། སྐྱ་ཆོ་
དང་སྐྱ་བསོད་ཡེ་ཤེས་ཐམས་ཅད་རྒྱས་པར་བྱས། སྐྱ་ལུས་ཀྱི་བ་སྦྱའི་བུ་
ག་ནས་ཕྱིར་འཕྲོས། འོད་དཀར་པོའི་གུར་ཁང་གི་ཕྱི་རོལ་འདོམ་གང་
ཙམ་དུ་འོད་སེར་པོའི་གུར་ཁང་དུ་གྱུར། རྒྱས་པའི་འཕྲིན་ལས་ཐམས་ཅད་

འགྲུབ་པར་གྱུར།

སྤྲུལ་ཡང་སྤྲིང་གའི་སྤྲུགས་ཐོང་ལས་འོད་ཟེར་དམར་པོ་བྱི་རུའི་
མདོག་ལྟ་བུ་འཕྲོས། སྤྲུལ་ལུས་ཀྱི་ནང་ཐམས་ཅད་གང་། བརྟན་གཡོ་སྤྲོད་
བཅུད་ཐམས་ཅད་དབང་དུ་བསྐྱུས། སྤྲུལ་ལུས་ཀྱི་བ་སྤྱིའི་བུ་ག་ནས་ཕྱིར་
འཕྲོས། འོད་ཟེར་པོའི་གུར་ཁང་གི་ཕྱི་རོལ་འདྲོམ་གང་ཙམ་དུ་འོད་དམར་
པོའི་གུར་ཁང་དུ་གྱུར། དབང་གི་འཕྲིན་ལས་ཐམས་ཅད་འགྲུབ་པར་
གྱུར།

སྤྲུལ་ཡང་སྤྲིང་གའི་སྤྲུགས་ཐོང་ལས་འོད་ཟེར་མཐིང་ག་
འཕྲོས། སྤྲུལ་ལུས་ཀྱི་ནང་ཐམས་ཅད་གང་། མི་མཐུན་པའི་སྤྲོགས་ཐམས་
ཅད་ཆར་བཅད། བ་སྤྱིའི་བུ་ག་ནས་ཕྱིར་འཕྲོས། འོད་དམར་པོའི་གུར་
ཁང་གི་ཕྱི་རོལ་འདྲོམ་གང་ཙམ་དུ་འོད་མཐིང་གའི་གུར་ཁང་དུ་གྱུར། དཔག་
པོའི་འཕྲིན་ལས་ཐམས་ཅད་འགྲུབ་པར་གྱུར།

སྤྲུལ་ཡང་སྤྲིང་གའི་སྤྲུགས་ཐོང་ལས་འོད་ཟེར་ལྗང་གུ་མ་
གད་ཞུ་བའི་མདོག་ལྟ་བུ་འཕྲོས། སྤྲུལ་ལུས་ཀྱིས་ནང་ཐམས་ཅད་གང་།
མཆོག་དང་ཐུན་མོང་གི་དངོས་གྲུབ་ཐམས་ཅད་འགྲུབ་པར་གྱུས། སྤྲུལ་
ཀྱིས་བ་སྤྱིའི་བུ་ག་ནས་ཕྱིར་འཕྲོས། འོད་མཐིང་གའི་གུར་ཁང་གི་ཕྱི་རོལ་

ལྔ་རྒྱལ་དབང་ལྷ་པ་ཆེན་པོའི་གསུང་།

འདོམ་གང་ཙམ་དུ་འོད་ལྗང་གུའི་གུར་ཁང་དུ་གྱུར། འཕྲིན་ལས་ཐམས་
ཅད་འགྲུབ་པར་གྱུར།

སྤྱར་ཡང་ཐུགས་ཀའི་སྤྲུགས་འཕྲེང་ལས་འོད་ཟེར་མཆིན་ཁ་
འཕྲོས། སྤྱ་ལུས་ཀྱི་ནང་ཐམས་ཅད་གང་། དངོས་གྲུབ་ཐམས་ཅད་བརྟན་
པར་གྱུས། སྤྱ་ལུས་ཀྱི་བ་སྤྱི་བུ་ག་ནས་ཕྱིར་འཕྲོས། འོད་ལྗང་གུའི་
གུར་ཁང་གི་ཕྱི་རོལ་འདོམ་གང་ཙམ་དུ་འོད་འཆིན་ཁའི་གུར་གང་དུ་
གྱུར། ཕྱིན་རྒྱལ་དང་འཕྲིན་ལས་ཐམས་ཅད་བརྟན་པར་གྱུར།

འོད་ཀྱི་གུར་ཁང་དུག་པོ་ཐམས་ཅད་ཀྱང་དབྱིབས་སྒྲོང་ངའི་རྣམ་
པ་ལྟ་བུ་དུམ་བུ་གཅིག་ཏུ་བྱུང་བ་སྤྱ་ཞིང་མཁྲེགས་པ་བསྐྱལ་པའི་རྒྱང་
གིས་ཀྱང་གཞིག་པར་མི་རུས་པ། བར་མཆོམས་ཐམས་ཅད་ཡུལ་སྤོན་
པོ་མེ་ཏོག་ཁ་བྱེ་མ་ཐག་པ་གསར་ཞིང་གཉིན་ལྷག་དང་ལྷན་པས། བུན་
ལོང་གིས་གཏམས་པར་གྱུར།

འོད་དཀར་པོའི་གུར་ཁང་གི་ནང་དཔལ་ལྷན་སྒྲ་མ་དམ་པའི་སྤྱ་
ལུས་ཀྱི་ཕྱི་རོལ་ཏུ་འཁོར་ལོ་དཀར་པོ་ཕྱིབས་བརྒྱད་པ་སྤྱབས་ཅན་ཞུ་
ཐེབས་ཁ་སྤྱར་བ་ལྟ་བུ་གཡས་སྒྲོར་དུ་འཁོར་བ། མེ་དབུང་འབར་ཞིང་
འབྲུག་པས་གདོན་བགོགས་ཐམས་ཅད་བྱ་སྒྲོམ་གར་གྱི་སོལ་མལ་དུ་

བབས་པ་ལྟར་གཞིབ་ཐུང་ཐུང་ཆོག་པར་གྱུར།

ཨོ་རུ་རེ་རུ་རུ་རེ་རུ་རེ་མ་མ་ཡུ་ཡུ་ཕུ་ཕུ་རྒྱ་རྒྱ་ན་པུ་ཕྱི་ཀུ་རུ་ཡེ་
 ལྷ་རྒྱ། ཞེས་ཅི་མང་བསྐྱས་ལ། ཨོ་བརྟ་སར་ས་མ་ཡ། མ་རུ་པུ་ལ་ཡ། བརྟ་
 སར་རེ་ལོ་པ་རིལ། སྒྲི་རྩེ་མེ་བྱ་ལ། སུ་རྩེ་རྩེ་མེ་བྱ་ལ། སུ་པོ་རྩེ་མེ་བྱ་
 ལ། ཡུ་རུ་རྩེ་མེ་བྱ་ལ། སུ་སྒྲི་རྩེ་མེ་བྱ་ལ་རྩེ། སུ་ཀུ་སུ་ཅ་མེ་ ཅི་
 རྩེ་པུ་ཡེ་ཀུ་རུ་རྩེ། རྩེ་རྩེ་རྩེ་རྩེ། རྩེ་ག་མན་སུ་རྩེ་ག་རྩེ། བརྟ་མ་མེ་
 སུ་རྩེ། བརྟ་བྱ་ལ། མ་རུ་ས་མ་ཡ་སར་ཡུ་རྩེ་པར། ཞེས་ཡིག་བརྒྱ་བཟོད།

མཚམས་འདིར་གསོལ་འདེབས་མཛུགས་འབྲུག། མཐུན་འགྱུར་དང་བཅས་ཏེ་སྒྲི་
 གསུང་ཐུགས་རྩེན་བུམ་པ་རིགས་ལཱི་མཚན་མ། རྩེ་སྒྲི་སྒྲི་བདུན། བཀྲིས་རྩེ་བརྒྱད་
 སོགས་རིམ་པར་ཐུང་བ་ནི། དུས་གསུམ་རྩེ་བའི་སྒྲི་གཟུགས་སྒྲི་མ་རྩེ། །
 མཛེས་སྒྲི་མི་ཟད་རྩེ་གི་འཁོར་ལོའི་མཛོད། །འཁོར་བ་མ་སྒྲིང་བར་དུ་
 བརྟན་བཞུགས་ནས། །མཐོང་ཐོས་དྲན་པས་དོན་ལྡན་མཛོད་དུ་གསོལ། །
 དུས་གསུམ་རྩེ་བའི་སྒྲི་གཟུགས་སྒྲི་མ་རྩེ། །གསུང་དབྱངས་མི་ཟད་
 རྩེ་གི་འཁོར་ལོའི་མཛོད། །ཟབ་དང་རྩེ་ཆེའི་ཆོས་གི་བདུན་ཅི་ཡིས། །
 རིས་མེད་འགྲོལ་པན་བདེའི་དགའ་སྟོན་སྟོན། །དུས་གསུམ་རྩེ་བའི་སྒྲི་
 གཟུགས་སྒྲི་མ་རྩེ། །ཐུགས་གསང་མི་ཟད་རྩེ་གི་འཁོར་ལོའི་མཛོད། །

ལྔ་ཀྱུ་པ་དབང་ལྷ་པ་ཆེན་པོའི་གསུང་།

ཕྱིན་དུག་རིམ་གཉིས་ཟབ་མའི་རྣལ་འབྱོར་ལས། རྣམ་ཡང་གཡོ་མེད་
བརྟན་པར་བཞུགས་སུ་གསོལ། རིན་ཆེན་བུམ་པ་ཡིད་འཕྲོག་གཞལ་
ཡས་ཁང་། འཆི་མེད་ལྷ་དང་ཆེ་ཡི་བཅུད་ཀྱིས་གཏམས། ཡུལ་བས་
ཡོན་ཏན་ཀུན་གྱི་འབྱུང་གནས་ཆེ། ཡིད་བཞིན་ནོར་ལྟར་འགྲོ་བའི་རེ་
སྒོང་མཛོད། ཡེ་ཤེས་ལྷ་བདག་བཙུམ་ལྷན་རིགས་ལྷ་ཡི། མཚན་མ་
ཡུལ་བས་སྒྲ་ཆོགས་དབང་པོ་དང་། འཆམས་པར་ཆོས་ཀྱི་འཁོར་ལོའི་
མཛོད་བཟང་གིས། འཕྱིན་ལས་རྣམ་མཁའི་མཐའ་བྱབ་མཛོད་དུ་
གསོལ། །

ཆེ་ཆང་། འཆི་མེད་རིགས་ལྷ་ཞུ་བའི་ཇུས། འཁོར་འདས་ཡོན་
ཏན་དྲངས་མའི་བཅུད། གསོལ་བའི་ལས་རྒྱུ་འཆི་བདག་དགུས། མི་
གཡོ་བདེ་སྒོང་ཇོགས་པར་ཤོག །

ཆེ་རིལ། བཞི་བརྒྱ་ཅུ་བཞིའི་ནད་འཛོམས་སྒྲན། སྒྲིང་པོ་ཀུན་
བསྐྱུས་དཔལ་གྱི་ཟས། གསོལ་བས་བར་ཆད་ནད་གཏོན་ལས། རྒྱལ་ཏེ་
འཛིགས་མེད་སྐྱ་བརྒྱེས་ཤོག །

ལྷ་བདུན་རྒྱས་པ་ནི། ལྷ་ཇུས་ལས་གྲུབ་ལྷེ་བ་ཤིན་ཏུ་རྒྱུམ། ཅི་བས་
སྒོང་ལྷན་ཞིང་ལུ་བྱུང་རབ་མཉམ་བཟང་། སྤང་བའི་དགུ་ལས་རྣམ་པར་

རྒྱལ་གྱུར་པའི། རལཾ་ལེ་རིན་ཆེན་འབྲུལ་གྱིས་བརྟན་པར་བཞུགས། །
ཨོྫེ་ཙ་ག་རྩ་ནིར་ཡ་ཏ་ཡུ་མི།

རིན་ཆེན་ངོ་བོ་ལྷ་ཇུས་བཞུར། གྲུན་ཏུ་དཔག་ཚད་ཙམ་དུ་སྒྲུང་
བྱེད་ཅིང་། ཁྲི་མེད་ཉིན་མོ་ཇི་བཞིན་མཚན་དེ་བཞིན། ཁོར་བྱ་རིན་ཆེན་
འབྲུལ་གྱི་བརྟན་པར་བཞུགས། ཨོྫེ་མཆི་རྩ་ནིར་ཡ་ཏ་ཡུ་མི།

གཞུགས་མཛེས་བལྟ་ན་སྤྱག་ཅིང་ཚུལ་བཟང་མ། ལྷགས་པའི་
མདོག་ལེགས་འཇམ་ཞིང་དྲི་མཚོག་ལྷན། ཡིད་འོང་འདོད་དགའི་རེག་བྱ་
དང་ལྷན་པའི། བཙུན་མོ་རིན་ཆེན་འབྲུལ་གྱི་བརྟན་པར་བཞུགས། །
ཨོྫེ་སྤྱི་རྩ་ནིར་ཡ་ཏ་ཡུ་མི།

གང་ཡང་རྒྱལ་བ་མུ་ཏིག་མདངས་ལྷན་པའི། གསེར་སོགས་
མང་པོ་ཐུབ་ལ་འབྲུལ་བ་ལྟར། བཟོད་ལྷན་མཚུངས་པའི་བྲིམ་བདག་ཁོར་
ལྷན་པའི། སྒྲོན་པོ་རིན་ཆེན་འབྲུལ་གྱི་བརྟན་པར་བཞུགས།

ཨོྫེ་བྱ་རུ་ཁ་རྩ་ནིར་ཡ་ཏ་ཡུ་མི། ཡན་ལག་ཐམས་ཅད་ལེགས་
སྦྱེད་ས་ལ་ནི། རབ་གནས་གངས་ཆེན་རི་འདྲ་སྒྲུང་པོ་ཆེ། རྒྱལ་པོ་ལ་
འོད་མཁའ་ལ་རབ་འགྲོ་བའི། སྒྲུང་པོ་རིན་ཆེན་འབྲུལ་གྱི་བརྟན་པར་
བཞུགས། ཨོྫེ་ཏ་སྤྱི་རྩ་ནིར་ཡ་ཏ་ཡུ་མི།

པ་རྒྱལ་དབང་ལུ་པ་ཆེན་པོའི་གསུང་།

ཐོ་རངས་དུས་སུ་སྤྱོད་ས་རྣམས་མ་ལུས་པའི། །ས་རྣམས་བསྐྱོར་
 ཏེ་སྤྱར་ཡང་ལྷོག་གུར་པ། །མ་བྱའི་མགོན་པོའི་སྤྱུ་ལྟར་ཡིད་འོང་བའི། །
 ཏྲ་མཆོག་རིན་ཆེན་འབྲུལ་གྱི་བརྟན་པར་བཞུགས། །ཨོྫེ་ཨུའུ་རུ་
 རིར་ཡ་ཏ་ཡཱ་མི།

འགྲོ་དང་ལྷོག་དང་ཀུན་ནས་འོང་གུར་པའི། །བདུད་དཔུང་མ་
 ལུས་འཛིགས་པར་བྱེད་པ་སྟེ། །དཔལ་ལྷན་འབྱོར་པ་དཔུང་དང་བཅས་པ་
 ཡི། །དམག་དཔོན་རིན་ཆེན་འབྲུལ་གྱི་བརྟན་པར་བཞུགས། །ཨོྫེ་ཁྱེ་
 རུ་ཞིར་ཡ་ཏ་ཡཱ་མི།

སྤྱི་བདུན་བསྐྱུས་པ་ནི། དུས་གསུམ་རྒྱལ་བ་ཀུན་གྱིས་བསྐྱུས་པ་
 ཡི། །ཐོག་མཆོག་ཆོས་ཀྱི་སྤྱིད་ལ་མངའ་བསྐྱུར་པའི། །རྒྱལ་སྤྱིད་རིན་
 ཆེན་སྤྱི་བདུན་སྤུལ་བ་ཡིས། །ཆོས་ཀྱི་རྒྱལ་སྤྱིད་རྟག་ཏུ་བརྟན་རྒྱུར་ཅིག །

རྟགས་བརྒྱད་འབྲུལ་པ་ནི། འཁོར་ལོ་རྒྱལ་མཆོན་གསུགས་དང་དཔལ་
 བེའུ། །པརྒྱ་བུམ་བཟང་གསེར་ཉ་དུང་གཡས་འབྲིལ། །མཆོག་ཏུ་བཀྲ་
 ཤིས་མཆོན་པོའི་རྟགས་བརྒྱད་པོ། །སྤྱོད་ས་དུས་ཀུན་ཏུ་དག་ལེགས་
 འཕེལ་ཕྱིར་འབྲུལ། །

རྟགས་བརྒྱད་བསྐྱུས་པ་ནི། གང་ཞིག་རིག་ཅིང་མཐོང་ཐོས་དྲན་པས་

གྲང་། ཁི་ཤེས་ཀུན་སེལ་ཕུན་ཚོགས་མཆོག་སྒྲིལ་བའི། རྒྱལ་བས་བྱིན་
 གྲིས་བརྒྱབས་པའི་བཀྲ་ཤིས་ཇམ། རྣམ་བརྒྱད་ཕུལ་བས་དག་ལེགས་
 འབར་གྱུར་ཅིག ཁེ་ལོང་ཡེ་ཤེས་རྒྱ་མཚོ་ཆེན་པོ་ཡིས། ཡེ་ཤེས་རྒྱ་
 མཚོ་མཆོག་ཏུ་དག་གྱུར་ནས། རྣམ་དག་ཆོས་ལ་ཐོགས་མེད་ལོངས་སྤྱོད་
 པའི། བཀྲ་ཤིས་དེས་གྲང་སྒྲིབ་པ་དག་གྱུར་ཅིག བློ་ཏང་དུག་གསུམ་
 འཛུམས་པ་ནད་ཀྱི་སྒྲན། སྒྲན་མཆོག་ཆོས་ཉིད་རབ་ཏུ་རྟོགས་གྱུར་ཏེ། །
 ཉོན་མོངས་བྱུག་རྩ་མེད་པར་གྱུར་པ་ཡི། བཀྲ་ཤིས་དེས་གྲང་སྒྲུག་
 བསྐལ་དག་གྱུར་ཅིག ཁོ་ནི་ཀུན་གྱི་སྒྲིང་པོར་གྱུར་པ་སྟེ། སྒྲིང་པོ་རྣམ་
 དག་ཡེ་ཤེས་མཆོག་རྟོགས་ནས། ཡོན་ཏན་ཀུན་གྱི་དབྱིངས་སུ་གྱུར་པ་
 ཡིས། བཀྲ་ཤིས་དེས་གྲང་དུག་གསུམ་ནི་གྱུར་ཅིག སྤར་བས་ཆེ་ནི་
 སྒྲེལ་བར་བྱེད་པ་སྟེ། རྫོང་སེམས་དཔའི་ཆེ་ནི་རབ་བསྐྱབས་ནས། ཉོན་
 མོངས་སྒྲེ་ཤི་རྒྱུན་ཆད་གྱུར་པ་ཡི། བཀྲ་ཤིས་དེས་ནི་ཆེ་ཡང་འཕེལ་གྱུར་
 ཅིག བིལ་བ་རྒྱ་རྒྱེན་འབྲས་བུར་བཅས་པའི་ཆོས། འཇིག་རྟེན་འཇིག་
 རྟེན་འདས་པའི་སྤྱོད་པ་ཀུན། བྲང་རྒྱུ་སྒྲིང་པོ་མཆོག་ཏུ་དག་གྱུར་
 པའི། བཀྲ་ཤིས་དེས་གྲང་དོན་ཀུན་འགྱུར་གྱུར་ཅིག སྤར་ནི་ཆོས་ཀྱི་སྒྲ་
 རྣམས་སྒྲོགས་པའི་ཚུལ། ཡེ་ཤེས་རྒྱ་མཚོ་ཉིད་དུ་དག་གྱུར་ཏེ། ཆོས་

ལྔ་རྒྱལ་དབང་ལྔ་པ་ཆེན་པོའི་གསུང་།

རྣམས་མ་ཞོར་ཡོངས་སུ་སྟོན་པ་ཡི། བཀྲ་ཤིས་དེས་ཀྱང་ཆོག་ལ་དབང་
 ཐོབ་ཤོག། རེ་བྲི་དམར་པོ་དབང་གི་རང་བཞིན་ཏེ། ཆོས་རྣམས་མ་ཞོར་
 དབང་དུ་བསྐྱས་ནས་ཀྱང་། ཆོས་ཀྱི་རྒྱལ་སྤྱི་དྲག་ཏུ་བརྟན་གྱུར་པའི། །
 བཀྲ་ཤིས་དེས་ཀྱང་བྲེད་སྤྱི་དྲག་ཏུ་བརྟན་གྱུར་ཅིག། ཡུངས་ཀར་དོ་མེའི་རིགས་ཏེ་
 ཐམས་ཅད་དུ། བགོགས་རྣམས་མ་ལུས་འཛོམས་པར་བྲེད་པ་ཡིས། །
 མཐུ་སྟོབས་ཡོན་ཏན་ཕུན་སུམ་ཆོགས་གྱུར་པའི། བཀྲ་ཤིས་དེས་ཀྱང་
 བགོགས་རྣམས་ཞི་བར་ཤོག། ཅེས་ཇུས་བརྒྱད་ལུ།

ཞལ་བཞེས་མཆུ་དང་། ཞབས་བརྟན་སྟོན་ཆོག་གཏང་རག་མཆུ་བཅས་
 ལུ། ས་གཞི་སྟོས་ཀྱིས་བྱགས་ཤིང་མེ་ཏོག་བཀྲམ། རི་རབ་སྤྱིང་བཞི་
 ཉི་ཁྲེས་བརྒྱན་པ་འདི། ཁངས་རྒྱས་ཞིང་དུ་དམིགས་ཏེ་ལུ་བ་ཡིས། །
 འགྲོ་ཀུན་རྣམ་དག་ཞིང་ལ་སྦྱོད་པར་ཤོག། གངས་རི་ར་བས་བསྐྱོར་བའི་
 ཞིང་ཁམས་སུ། ཡན་དང་བདེ་བ་མ་ལུས་འབྱུང་བའི་གནས། རྒྱུན་རས་
 གཟིགས་དབང་བསྟན་འཛིན་རྒྱ་མཚོ་ཡི། ཞབས་པད་སྤྱི་དྲག་མཐའི་བར་དུ་
 བརྟན་གྱུར་ཅིག། ཞི་དྲི་གུ་རུ་རུ་མཆུ་ལ་ཀའི་རུ་ཏ་ཡུ་སྟེ།

ཞབས་བརྟན་ནི། ཞོ་སྤྱ་སྟེ། རབ་འབྱུམས་རྒྱལ་བའི་གསང་གསུམ་
 མ་ལུས་པ། གང་འདུལ་ཅིར་ཡང་འཆར་བའི་སྦྱུ་འཕུལ་གར། སྤྱི་དྲག་

ཞིའི་དག་ལེགས་ཀུན་འབྱུང་ཡིད་བཞིན་ཅོར། །དངོས་བརྒྱད་བྱིན་ཅན་སྒྲ་
 མའི་ཚོགས་རྣམས་ལ། །བདག་ཅག་གཏུང་ཤུགས་དྲག་པོས་གསོལ་
 འདེབས་ན། །གངས་ཅན་མགོན་པོ་བསྟན་འཛིན་རྒྱ་མཚོ་ཡི། །སྐྱ་ཚེ་མི་
 ཤིགས་བསྐྱལ་བརྒྱར་རབ་བརྟན་ཅིང་། །བཞེད་དོན་ལྟོན་གྱིས་འགྱུབ་པར་
 གྱིན་གྱིས་སྒྲོབས། །ཆོས་དབྱིངས་ཀུན་གསལ་བྱིན་དང་མཉམ་འཇུག་
 པའི། །རྩལ་བྱལ་བདེ་ཆེན་ཡེ་ཤེས་སྐྱ་མའི་སྤྱིར། །གངས་མེད་རྟེན་དང་
 བརྟན་པའི་དགྱིལ་འཁོར་དུ། །ཤར་བའི་ཡི་དམ་ལྷ་ཚོགས་ཐམས་ཅད་
 ལ། །བདག་ཅག་གཏུང་ཤུགས་དྲག་པོས་གསོལ་འདེབས་ན། །གངས་
 ཅན་མགོན་པོ་བསྟན་འཛིན་རྒྱ་མཚོ་ཡི། །སྐྱ་ཚེ་མི་ཤིགས་བསྐྱལ་བརྒྱར་
 རབ་བརྟན་ཅིང་། །བཞེད་དོན་ལྟོན་གྱིས་འགྱུབ་པར་གྱིན་གྱིས་སྒྲོབས། །
 སྤངས་རྟོགས་ཡོན་ཏན་ལྟོན་རྟོགས་འཕྱིན་ལས་གྱི། །ལྷ་བ་འགྲོ་ཁམས་
 རྒྱ་མཚོར་རྟག་ཅེན་པས། །པན་མཛད་སྟོབས་བཅུ་མངའ་བ་ལྷ་ཡི་ལྷ། །
 རབ་འབྱུམས་དུས་གསུམ་རྒྱལ་བ་ཐམས་ཅད་ལ། །བདག་ཅག་གཏུང་
 ཤུགས་དྲག་པོས་གསོལ་འདེབས་ན། །གངས་ཅན་མགོན་པོ་བསྟན་འཛིན་
 རྒྱ་མཚོ་ཡི། །སྐྱ་ཚེ་མི་ཤིགས་བསྐྱལ་བརྒྱར་རབ་བརྟན་ཅིང་། །བཞེད་
 དོན་ལྟོན་གྱིས་འགྱུབ་པར་གྱིན་གྱིས་སྒྲོབས། །འཛིག་རྟེན་གསུམ་ལས་

ལྔ་ཀྱུ་པ་དབང་ལུ་པ་ཆེན་པོའི་གསུང་།

གང་གིས་ངེས་སྒྲིལ་ཞིང་། །མཆོག་ཏུ་ཞི་བ་རྣམ་གྲུང་ལོར་བུའི་གཏེར། །
 ཟག་མེད་མི་གཡོ་ཀུན་བཟང་དག་བའི་དཔལ། །ཐེག་གསུམ་དམ་པའི་
 ཆོས་ཀྱི་ཆོག་ས་རྣམས་ལ། །བདག་ཅག་གདུང་ཤུགས་དྲག་པོས་གསོལ་
 འདེབས་ན། །གངས་ཅན་མགོན་པོ་བསྟན་འཛིན་རྒྱ་མཚོ་ཡི། །སྐྱ་ཆེ་མི་
 ཤིགས་བསྐྱལ་བརྒྱར་རབ་བརྟན་ཅིང་། །བཞེད་དོན་ལྟན་གྱིས་འགྲུབ་པར་
 གྱིན་གྱིས་སྦྱབས། །སྤྱི་པའི་འཕྱུལ་འཁོར་འཛོམས་ལ་ཆེས་དཔའ་བའི། །
 བདེན་དོན་མངོན་སུམ་འཇལ་བའི་ཡེ་ཤེས་ཅན། །རྣམ་ཐར་དོ་རྗེའི་གྲོང་
 ལས་མི་སྤྱེད་པ། །རིག་གྲོལ་འཕགས་པའི་དག་འདུན་ཐམས་ཅད་ལ། །
 བདག་ཅག་གདུང་ཤུགས་དྲག་པོས་གསོལ་འདེབས་ན། །གངས་ཅན་
 མགོན་པོ་བསྟན་འཛིན་རྒྱ་མཚོ་ཡི། །སྐྱ་ཆེ་མི་ཤིགས་བསྐྱལ་བརྒྱར་རབ་
 བརྟན་ཅིང་། །བཞེད་དོན་ལྟན་གྱིས་འགྲུབ་པར་གྱིན་གྱིས་སྦྱབས། །
 མཁའ་སྤྱོད་ཞིང་དང་གནས་ཡུལ་དུར་ཁྱོད་དུ། །བདེ་སྟོང་ཉམས་བརྒྱར་
 རོལ་བའི་ཕྱེད་འཛོལས། །རྣལ་འབྱོར་ལམ་བཟང་སྐྱབ་ལ་གྲོགས་མཛད་
 པའི། །ཀཉན་གསུམ་དཔའ་བོ་མཁའ་འགྲོའི་ཆོག་ས་རྣམས་ལ། །བདག་
 ཅག་གདུང་ཤུགས་དྲག་པོས་གསོལ་འདེབས་ན། །གངས་ཅན་མགོན་པོ་
 བསྟན་འཛིན་རྒྱ་མཚོ་ཡི། །སྐྱ་ཆེ་མི་ཤིགས་བསྐྱལ་བརྒྱར་རབ་བརྟན་

ཅིང་། བཞེད་དོན་ལྟན་གྱིས་འགྲུབ་པར་བྱིན་གྱིས་སྒྲོབས། རྫོང་འཆང་
 གི་བཀའ་རྟགས་ཕྱག་རྒྱའི་མདུད། མི་འབྲུལ་རལ་པའི་ཐོད་དུ་ཉེར་བཀོད་
 བས། བསྟན་དང་བསྟན་འཛིན་སྒྲིང་བའི་མཐུ་ཆུལ་ཅན། ཡེ་ཤེས་སྟུན་
 ལྟན་བསྟན་སྒྲུང་རྒྱ་མཚོ་ལ། བདག་ཅག་གདུང་ཤུགས་དྲག་པོས་གསོལ་
 འདེབས་ན། བཀའ་ཅན་མགོན་པོ་བསྟན་འཛིན་རྒྱ་མཚོ་ཡི། སྐྱེ་ཆེ་མི་
 ཤེགས་བསྐྱལ་བརྒྱར་རབ་བརྟན་ཅིང་། བཞེད་དོན་ལྟན་གྱིས་འགྲུབ་པར་
 བྱིན་གྱིས་སྒྲོབས། རྟེ་ལྟར་བསྐྱེ་མེད་སྐྱབས་གྱི་མཚོ་ག་རྣམས་ལ། །
 ཤུགས་དྲག་སྒྲིང་ནས་གྲུས་པས་གསོལ་བཏབ་མཐུས། མི་ཟད་སྟོགས་
 མའི་བྱུག་རུས་རབ་མནར་བའི། བདག་སོགས་གངས་ལྗོངས་འགྲོ་བའི་
 མགོན་གཅིག་ལུ། རྒྱ་དབང་སྒྲོ་བཟང་བསྟན་འཛིན་རྒྱ་མཚོ་མཚོ་ག།
 གསང་གསུམ་མི་ཤེགས་མི་འགྱུར་མི་རུབ་པར། བཞེད་ཞིག་ཡོངས་
 བྲལ་རྫོང་སྒྲིང་པའི་བྲིར། བསྐྱལ་བ་རྒྱ་མཚོར་གཡོ་མེད་རྟག་བརྟན་
 ཤོག། རབ་འབྱམས་རྒྱལ་བ་ཀུན་གྱི་མཛད་པའི་བྱུར། སྒྲིང་སྒྲོབས་ཤྲག་
 པར་བཟུང་བའི་རྒྱབས་ཆེན་གྱི། འཕྲིན་ལས་ཀུན་པན་ལོར་བུའི་སྒྲིང་པོ་
 ཅན། བཞེད་པ་ཇི་བཞིན་ལྟན་གྱིས་འགྲུབ་གྱུར་ཅིག རྟེ་མཐུས་རྫོགས་
 ལྟན་སྐྱལ་བཟང་ནམ་མཁའི་སྒྲོ། ལུས་ཅན་ངལ་བའི་དབྱིད་དུ་རྟག་

ལྔ་རྒྱལ་དབང་ལྔ་པ་ཆེན་པོའི་གསུང་།

གྲོལ་ཞིང་། རྩལ་བསྟན་ཕྱོགས་དུས་ཀྱན་ཏུ་རབ་དར་བའི། འདེམ་མཆོན་
 སྤེང་ཞིའི་ཕྱེ་མོར་རྒྱས་གྱུར་ཅིག རྩལ་ན་པརྟེའི་བྱིན་རྒྱབས་བདུད་ཅིའི་
 རྒྱན། འབདག་སོགས་སྤིང་གི་བྱུངས་སུ་རྟག་སྤྲིན་ཅིང་། འབཀའ་བཞིན་
 རྒྱལ་པའི་མཆོད་པས་རབ་བསྟེན་ནས། ཀྱན་བཟང་སྤྱིང་མཆོག་རྒྱ་མཆོ་
 མཐར་བྱིན་ཤོག རྩེད་བྱུང་སྤྲུལ་བཅས་རྒྱལ་པའི་བྱིན་རྒྱབས་དང་། ཁྱིན་
 འབྲེལ་བསྐྱུ་བ་མེད་པའི་བདེན་པ་དང་། འབདག་གི་ལྷག་བསམ་དག་པའི་
 མཐུ་སྟོབས་ཀྱིས། སྦྱོན་པའི་དོན་ཀྱན་བདེ་སྤྲུལ་གྱུར་འགྲུབ་ཤོག །

ཤིས་བཟོད། སུན་སུམ་ཆོགས་པ་མངའ་བ་གསེར་གྱི་རི་བོ་
 འདྲ། འཇིག་རྟེན་གསུམ་གྱི་མགོན་པོ་དྲི་མ་གསུམ་སྤངས་པ། ལངས་
 རྒྱས་པརྟེའི་འདབ་མ་རྒྱས་འདྲའི་སྤྱན་མངའ་བ། འདྲི་མེ་འཇིག་རྟེན་དགོ་
 བའི་བཀྲ་ཤིས་དང་པོའོ། །

དེ་ཡི་ཉི་ལམ་བསྟན་པའི་མཆོག་རབ་མི་གཡོ་བ། འཇིག་རྟེན་
 གསུམ་ན་གྲགས་ཤིང་ལྷ་དང་མིས་མཆོད་པ། ཆོས་ཀྱི་དམ་པ་སྦྱེ་རྒྱ་
 རྣམས་ལ་ཞི་བྱེད་པ། འདྲི་མེ་འཇིག་རྟེན་དགོ་བའི་བཀྲ་ཤིས་གཉིས་པོའོ། །

དགོ་འདུན་དམ་པ་ཆོས་ལྷན་ཐོས་པའི་ཞོར་གྱིས་ལྷག ལྷ་དང་མི་
 དང་ལྷ་མ་ཡིན་གྱི་མཆོད་པའི་གནས། ཆོགས་ཀྱི་མཆོག་རབ་དོ་ཆ་ཤེས་

དང་དཔལ་གྱི་གཞི། །དེ་ནི་འཇིག་རྟེན་དགེ་བའི་བཀྲ་ཤིས་གསུམ་པའོ། །
 ཞེས་པའི་ཤིས་བརྗོད་དང་། དེ་ནས་གཏང་རག་གི་མཆོད་བ་བྱིན་གྱིས་བརྒྱབས་ལ། ཨོྃ་བརྩ་
 ཨཱ་མྲི་ཏ་ཀྲཱ་ལི་ཏ་ན་ཏ་ན་རྩྱུ་པཎ། ཨོྃ་སྤྲུ་ཨ་ཤྲྱུ་སའ་རྩྱུ་སྤྲུ་ཨ་
 ཤྲྱུ་རྩྱུ་། སྟོང་པ་ཉིད་དུ་གྱུར། སྟོང་པའི་ངང་ལས་ཨོྃ་ལས་རིན་པོ་ཆའི་
 སྟོང་ཡངས་ཤིང་རྒྱ་ཆེ་བ་རྣམས་ཀྱི་ནང་དུ་ཨོྃ་འོད་དུ་ཞུ་བ་ལས་བྱུང་བའི་
 ལྷ་ཐུས་ལས་གྲུབ་པའི་མཆོད་ཡོན། ཞབས་བསིལ། མེ་ཏོག་བདུག་
 སྟོས། མར་མེ། དྲི། ཞལ་ཟས། རོལ་མོ་རྣམས་དྲངས་ཤིང་ཐོགས་པ་
 མེད་པ་རྣམ་མཁའ་དང་མཉམ་པར་གྱུར། ཨོྃ་ཨཱ་རྩྱུ་ཨཱུཾ་རྩྱུ་། ཨོྃ་ཤུབྱུ་
 ཨཱུཾ་རྩྱུ་། ཨོྃ་ཤུབྱུ་ཨཱུཾ་རྩྱུ་། ཨོྃ་ཤུབྱུ་ཨཱུཾ་རྩྱུ་། ཨོྃ་
 གཞུ་ཨཱུཾ་རྩྱུ་། ཨོྃ་རྩི་མེད་ཨཱུཾ་རྩྱུ་། ཨོྃ་ཤུབྱུ་ཨཱུཾ་རྩྱུ་།

མཆོད་བརྗོད། ཨོྃ་ཨཱུཾ་རྩྱུ་རེ་ས་པ་རི་ལྷ་ར་ཨཱ་རྩྱུ་། ཤུབྱུ་། ཤུབྱུ་། རྩྱུ་
 བེ། ཨཱ་ལེ་གེ། གཞུ་། རྩི་མེད་། ཤུབྱུ་ཤུབྱུ་ཤུབྱུ་ཤུབྱུ་། འཁོར་བ་ལས་
 སྒྲིལ་རྩྱུ་རེ་མ། །རྩྱུ་ར་ཡིས་འཇིགས་བརྒྱད་སྒྲིལ། །རྩྱུ་རེས་ནད་རྣམས་
 ལ་ཡང་སྒྲིལ། །སྒྲིལ་མ་ཡུམ་ལ་ཕྱག་འཆལ་ལོ། །

ཡིག་བརྒྱ། ཨོྃ་བརྩ་སཏྲ་སམ་ལ། མ་རུ་སྤྲུ་ལ་ལ། བརྩ་སཏྲ་ཏེ་ནོ་
 པ་ཏཱི། དི་རྩྱུ་མེ་ལྷ་ཨ། སུ་ཏེ་ཏེ་མེ་ལྷ་ཨ། སུ་པེ་ཏེ་མེ་ལྷ་ཨ། ཨཱ་རུ་

ལྔུལ་དབང་ལྔ་པ་ཆེན་པོའི་གསུང་།

རྟོ་མེ་བླ་མ། སཐ་སིདྲི་སྟེ་བྲ་ཡུལ་སཐ་གམ་སུཙ་མེ། ཅི་དྲོ་བྲི་ཡི་ཀུ་
ཅུ་རྩེ། ཉ་ཉ་ཉ་ཉ་རྩེ། རྟ་ག་མན་སཐ་ཉ་མུ་ག་ཉ། བཟླ་མ་མེ་མུ་
ཅུ། བཟླ་བླ་མ། མདྲ་ས་མ་ཡ་སདྲ་ཨྲུཾ་རྩེ་པཌ།

བཅོད་གསེལ། མ་རྟེན་ཡོངས་སུ་མ་ཤེས་དང་། །གང་ཡང་རྣམ་པ་
མ་མཆིས་པས། །འདིར་ནི་བྲ་བ་གང་བགྱིས་པ། །དེ་ཀུན་ཁྱོད་ཀྱིས་བཅོད་
མཛོད་རིགས། །ལྟག་པ་དང་ནི་ཆད་པ་དང་། །ཆོ་གའི་ཡན་ལག་ཉམས་
པ་དང་། །བདག་གིས་བཟུང་དང་ས་ཅི་མཆིས་པ། །དེ་ཡང་བཅོད་པར་
མཛོད་དུ་གསེལ། །

གཤེགས་གསེལ། །འདིར་ནི་བསྟན་དང་ལྟན་གཅིག་ཏུ། །འགྲོ་བའི་
དོན་དུ་བཞུགས་ནས་ཀྱང་། །ནད་མེད་ཆོ་དང་དབང་ལྷུག་དང་། །མཆོག་
ནས་ལེགས་པར་བསྟུལ་དུ་གསེལ། །ཨོྲཱ་བྲ་ཉེའུ་བཟླ་ཡེ་སྟུ།

ཤིས་བཟོད། བདག་གིས་ཆོ་རབས་སྟོན་ནས་བསྟུབས་པའི་ལྟ། །
དུས་གསུམ་སངས་རྒྱས་ཀུན་གྱི་འཕྲིན་ལས་མ། །སྟོ་ལྗང་ཞལ་གཅིག་
ལྷུག་གཉིས་སྟུར་ནི་མ། །ཡུམ་གྱུར་ཨྲུའུ་བསྟུམས་པའི་བཀྲ་ཤིས་
ཤོག། །བཙས་མཚུག་ཆོག་སྟེ་ལྟུང་བུའོ། །ལྔུལ་མཆོག་ལྔ་པ་ཆེན་པོས་མཛོད། བར་འདི་
ཅེ་ནམ་རྒྱལ་གྱི་ཚང་སྟེ་སོར་བཞུགས། །

༄༅། ཆོ་དཔག་མེད་གྱི་བསྟོན་པ་ཉི་གཞོན་
འཆར་ཀ་མ་བཞུགས་སོ། །

༄༅། །ལྷ་སྟེ། ཉི་གཞོན་འཆར་ཀའི་མདངས་ལྡན་ལི་བྲི་ལྟར། །ཡིད་
འོང་དམར་སེར་དྲ་བས་ཁེབས་པ་ཡི། །འདབ་སྟོང་གེསར་ཅེན་སྒྲ་གདན་
ལ། །རྩི་ལས་བྱུང་བའི་མགོན་པོ་ཆོ་དཔག་མེད། །པར་རྒྱ་གའི་ལྟན་པོ་
དབང་པོའི་གཞུས། །ཀུན་ནས་ཀླབས་པ་ཇི་བཞིན་བྱོད་གྱི་སྟེ། །སྒྲ་ཆོགས་
གོས་དང་ནོར་བུའི་རྒྱན་མང་གིས། །ཀུན་ནས་མཛེས་པར་བྱས་ལ་ཕྱག་
འཆལ་ལོ། །འབྲི་གིང་གཞོན་ཀུའི་ཡལ་འདབ་ལྟར་མཉེན་པའི། །ཕྱག་
གཉིས་དབུས་ན་འཆི་མེད་བདུད་ཅི་ཡིས། །ལེགས་པར་གང་བའི་ལྟང་
བཟེད་རབ་བསྐྱམས་ནས། །ཆོ་ཡི་དངོས་གྲུབ་སྟོལ་ལ་ཕྱག་འཆལ་ལོ། །
བྱུང་བ་ལྟར་གནག་རལ་པའི་ཐོར་ཅོག་ནི། །སྤྱི་བོར་མཛེས་པའི་ལན་བུ་
རིང་དུ་འཕྱང་། །འཇམ་གཉེན་སྒྲ་ཆོགས་དར་གྱི་སྒྲིད་གཡོགས་ཅན། །
མཆན་དཔེའི་གཟི་བརྟེན་འབར་ལ་ཕྱག་འཆལ་ལོ། །ཤུགས་དྲག་དད་པས་
བསྟོན་པའི་ཐལ་སྦྱར་ཞིང་། །ཡིད་འཕྲོག་གིན་ཏུ་སྒྲན་པའི་ང་རོ་ཡིས། །

ཆོ་བསྟོན།

བྱོང་གི་ཡོན་ཏན་ལེགས་པར་བརྗོད་པ་ལ། ལེགས་ཆོགས་ཐམས་ཅད་
 སྟོལ་ལ་ཕྱག་འཆལ་ལོ། ལེ་ཤེས་མཆོན་གྱིས་མི་ཤེས་དྲ་བ་བཅད། །
 སེམས་ཅན་ཀུན་ལ་ཐུགས་རྗེ་རྒྱན་ཆད་མེད། འགྲོ་ཀུན་འདྲན་པའི་བྱུང་
 གྱིས་མིང་ལ་བ། གཏན་གྱི་སྐབས་གནས་བྱོང་ལ་ཕྱག་འཆལ་ལོ། མཆོན་
 ཅོམ་བཟུང་བས་དུས་མིན་འཆི་བ་འཇོམས། ཡིད་ལ་དྲན་པས་སྤྱིད་པའི་
 འཇིགས་ལས་སྦྱོབ། སྐབས་སུ་བསྟེན་ན་གཏན་གྱི་བདེ་སྟར་བ། བྱོང་
 ལ་རྣམ་པ་ཀུན་ཏུ་ཕྱག་འཆལ་ལོ། སྟོན་བྲལ་བྱོང་ལ་གུས་པས་བསྟེན་པ་
 བདག གནས་སྐབས་མི་འདོད་ཅིར་འཆོ་ཞི་བ་དང་། མཐར་ཐུག་བདེ་
 བ་ཅན་དུ་པརྟོ་ལས། རྩལ་ཏེ་སྦྱོས་ནས་བྱོང་མཆིས་བབྱིད་པར་ཤོག ཆོ་
 དཔག་མེད་མགོན་བྱོང་སྐྱ་ཅི་འདྲ་དང་། འཁོར་དང་སྐྱ་ཆེའི་ཆད་དང་
 ཞིང་ཁམས་དང་། བྱོང་གི་མཆོན་མཆོག་བཟང་པོ་ཅི་འདྲ་བར། དེ་འདྲ་
 ཁོ་ནར་བདག་སོགས་འགྱུར་བར་ཤོག བྱོང་ལ་བསྟོད་ཅིང་གསོལ་བ་
 བཏབ་པའི་མཐུས། བདག་སོགས་གང་དུ་གནས་པའི་ས་སྟོགས་དེར། །
 ནད་དང་དབུལ་ཕོངས་འཐབ་རྩེད་ཞི་བ་དང་། ཆོས་དང་བྱ་ཤིས་འཕེལ་
 བར་མཛད་དུ་གསོལ། །

༄༅། །ལམ་རིམ་སྟོན་ལམ་བཞུགས་སོ། །

༄༅། །དེར་ནི་རིང་དུ་འབད་ལས་ཚོགས་གཉིས་ནི། །མཁའ་ལྟར་
ཡངས་པ་གང་ཞིག་བསགས་པ་དེས། །སྒྲིམ་མ་རིག་གིས་ལྟོངས་འགྲོ་
བ་ཀུན། །རྣམ་འདྲན་རྒྱལ་བའི་དབང་པོར་བདག་གུར་ཅིག། །དེར་མ་སོན་
པའི་ཆེ་རབས་ཀུན་རྩ་ཡང་། །འཇམ་པའི་དབྱངས་ཀྱིས་བཅུ་བས་རྗེས་
བཟུང་སྟེ། །བསྟན་པའི་རིམ་པ་ཀུན་ཚང་ལམ་གྱི་མཆོག། །ཆེད་ནས་སྐྱབ་
པས་རྒྱལ་རྣམས་མཉེས་བྱེད་ཤོག། །རང་གིས་ངེ་བཞིན་རྟོགས་པའི་ལམ་
གྱི་གནད། །ཤུགས་དྲག་བཅུ་བས་དྲངས་པའི་ཐབས་མཁས་ཀྱིས། །འགྲོ་
བའི་ཡིད་གྱི་ཐུན་པ་བསལ་བྱས་ནས། །རྒྱལ་བའི་བསྟན་པ་ཡུན་རིང་
འཛིན་གུར་ཅིག། །བསྟན་པ་རིན་ཆེན་མཆོག་གིས་མ་བྱབ་པའམ། །བྱབ་
ཀྱང་ཉམས་པར་གུར་པའི་ཕྱོགས་དེར་ནི། །སྦྱིང་རྗེ་ཆེན་པོས་ཡིད་རབ་
བསྐྱོད་པ་ཡིས། །ཕན་བདེའི་གཏེར་དེ་གསལ་བར་བྱེད་པར་ཤོག། །སྤྲུལ་
བཅས་རྒྱལ་བའི་རྒྱུད་བྱང་འཕྲིན་ལས་ལས། །ཤེགས་གྲུབ་བྱང་རྒྱལ་ལམ་
གྱི་རིམ་པས་ཀྱང་། །ཐར་འདོད་རྣམས་ཀྱི་ཡིད་ལ་དཔལ་སྟེར་ཞིང་། །

ལམ་རིམ་སྟོན་ལམ།

ཀྱུ་པ་བའི་མཛད་པ་རིང་དུ་སྐྱོད་གྱུར་ཅིག། ལམ་བཟང་སྐྱབ་པའི་མཐུན་
 རྒྱུ་སྐྱབ་བྱེད་ཅིང་། འགལ་རྒྱུ་སེལ་བྱེད་མི་དང་མི་མིན་ཀྱན། ཆོ་
 རབས་ཀྱན་ཏུ་ཀྱུ་པ་བས་བསྐྱགས་པ་ཡི། རྣམ་དག་ལམ་དང་འབྲེལ་བར་
 མ་གྱུར་ཅིག། ཁག་ཆོ་ཐེག་པ་མཆོག་ལ་ཆོས་སྐྱོད་བཅུས། རྩལ་བཞིན་
 བསྐྱབ་ལ་བཅུན་པ་དེ་ཡི་ཆོ། མཐུ་ལྷན་རྣམས་ཀྱིས་ཏྲག་ཏུ་བྱོགས་བྱེད་
 ཅིང་། བཀྲ་ཤིས་རྒྱ་མཆོས་བྱོགས་ཀྱན་བྱེད་གྱུར་ཅིག། །

བསེལ་ལྷན་སྐྱ་ལའི་མན་བདེ་མ་ལུས་ཀྱན། ཁག་ལས་འབྱུང་
 བའི་བསམ་འཕེལ་ཡིད་བཞིན་ནོར། རྩེ་བཅུན་སྟོ་བཟང་བསྐྱན་འཛིན་རྒྱ་
 མཆོ་ཡི། སྐྱ་ཆོ་བརྟན་ཅིང་མཛད་འཕྲིན་རྒྱས་གྱུར་ཅིག། །

རིང་ནས་སྐྱོད་དུ་བརྒྱགས་པའི་འདོད་པའི་དོན། ཡོངས་ཐོགས་
 བོད་ལྗོངས་རང་དབང་གཙང་མའི་དཔལ། ལྷན་གྲུབ་ཆོས་སྲིད་བྱུང་
 འབྲེལ་དགའ་སྟོན་ལ། སྐྱོད་པའི་སྐལ་བཟང་སྐྱུར་བ་ཉིད་དུ་སྟོལ། །

སྟོན་ལམ་ལོག་པས་ཀྱུ་པ་བའི་བསྐྱན་པ་ལ། འབྲེལ་བའི་ནག་
 བྱོགས་གཞུགས་ཅན་གཞུགས་མེད་སྟེ། བསམ་སྦྱོར་ངན་པའི་འདུག་པ་
 མ་ལུས་པ། མཆོག་གསུམ་བདེན་པས་བཅུད་ནས་གཙོད་གྱུར་ཅིག། །

པར་བྱང་སྟོན་ཆོག

རྣམ་གྲོལ་ཞི་བའི་རྒྱ་མཚོར་རོ་གཅིག་ཏུ། །
 གཞོལ་བའི་མཐར་ཡས་ཆོས་རྩལ་དལ་འབབ་ཀྱང་། །
 ཆོག་གི་གཟེགས་མ་རེས་ཀྱང་དུག་གསུམ་གྱི། །
 སྤི་མ་ཡོངས་ལུང་ལེགས་ལག་བདུད་ཅི་འདི། །

དཔར་དུ་བསྐྱུན་པའི་རྣམ་དཀར་ཕུང་པོའི་མཐུས། །
 ཡང་དག་ཆོས་ཀྱི་སྒྲིལ་སྒྲིལ་ཕྱག་བརྒྱ། །
 གདངས་ཏེ་རྒྱུད་ལཱི་འགྲོ་བ་མ་ལུས་པ། །
 དེས་ལེགས་ནོར་བུའི་མཛོད་ལ་དབང་འབྱུང་ཤོག། །

ཅེས་འཇམ་གླིང་ཡངས་པའི་རྩོན་ལ་འཆོ་མེད་ཞི་བའི་ལམ་སྟོན་རྣམ་འདྲན་ལྟ་སྟེའི་རིང་
 ལུགས་སྟོ་ཀུན་ནས་རྒྱས་པ་སོགས་འཕྲུལ་ཡུན་ལེགས་ཆོགས་དུ་མའི་ཆེད་དུ་དམིགས། རང་བསྐྱུན་གྲུབ་
 མཐར་རིས་མེད་ཀྱི་གསུང་རབ་དག་དཔར་དུ་བསྐྱུན་དང་བསྐྱུན་འགྱུར་གང་ལའང་སྦྱར་ཆོག་པའི་དགོ་
 བསྟེའི་སྟོན་ཆོག་ཏུ་ལྟུང་དགོ་སྦྱང་ཆོས་སྒྲ་བ་དག་དབང་སྟོ་བཟང་བསྐྱུན་འཛིན་རྒྱ་མཚོས་སྦྱར་བའོ། ॥

སྒོལ་དཀར་བརྟན་བཞུགས།
པ་རྒྱལ་དབང་ལུ་པ་ཆེན་པོས་མཛད།

པར་ཅུའི་རྒྱ་སྒྲོར་བ།

བྱང་ཨ་འི་པོད་རིགས་སྤྱི་མཐུན་ཆོགས་པ།
རི་དྭགས་དགའ་ཚལ་ཆོས་ཆོགས་ཐུན་མོང་།

པར་ཅུ་དང་དེབ་གཟུགས་དུས་འགོད།

སེར་བྱེས་དཔེ་མཛོད་སྒྲོག་ཁྲད་སྡེ་ཆན།

ཞུ་སྒྲིག་པ།

སེར་བྱེས་དཔེ་མཛོད་དྲུང་ཡིག་ལུན་གྲུབ་ཆོས་ལུན།

བྱུང་འདིའི་བརྒྱུད་རིམ་ཁྱོད་སེར་བྱེས་དཔེ་མཛོད་སྒྲོག་ཁྲད་སྡེ་ཆན་ནས་དུས་ཐུང་
ནང་མ་དཔེ་གསར་བཅུག་དང་དེབ་གཟུགས་བཅོ་བརྒྱན་སོགས་ཀྱི་ཐད་ལྟག་སྒྲོ་ཆེ་བསྐྱེད་
ཀྱིས་རོགས་སྒྲོར་གནང་བར་སྟོང་དབུས་ནས་ཐུགས་རྗེ་ཆེ་ཞུ།

ཞུ་སྒྲིག་པས།

*A Clearly Defined Compilation of the
Method for Offering Long-Life to
Supreme Beings by Means of
White Tara, the Wish
Fulfilling Wheel*

(drol kar yi shin kor lo go nä shing kyä bar chan la
ten shug bul tsul nag drö su gö ba shuk so)



By
Ngawang Lobsang Gyatso
(Great H.H. The 5th Dalai Lama)

2008

Preface

About the Long Life text

His Holiness the Dalai Lama works tirelessly to promote mutual understanding and harmony among the religious traditions in the world, and spreads the messages of love and compassion. He has earned the admirations and the respects of the world religious leaders and has been acclaimed as a supreme religious leader of the world.

For the Tibetan people, not only is he the religious and temporal leader he is also our ultimate refuge. In particular, at this critical juncture of the very existence of the Tibetan people, he is the life of their struggle for the Freedom and the just cause of Tibet. Therefore, to make requests for His Holiness' long life is a vital task of all Tibetan people whose very survival is dependent on the grace of His Holiness.

For this reason a Long Life offering in conjunction with ritual of White Tara will be offered to His Holiness the Dalai Lama by the Tibetan Associations in North America in collaboration with Deer Park Buddhist Center on July 24, 2008. The purpose for making this long life offering is to request His Holiness to live a long life for the benefit of Buddhism and the welfare of all sentient beings, and especially for him to live long as the leader and supreme refuge of the entire Tibetan population. In order for all those who have the great fortune to participate in this joyous occasion both in body and spirit, the sponsors have made available this ritual text of the White Tara Long Life offering.

Editor's note

**A champion of Peace and Non-violence,
May your feet firmly glorify
The peaks of crown protrusions of the worlds esteemed beings
By the fame of your skillful navigation of world peace,
You are honored as the Chakravartin of Love and Compassion
and the Protector of the Land of Snow.**

With these words of homage and countless prostrations, I wish to state: The Crowning Jewel of humans and celestial beings of nirvana and samsara, the Lord of Refuge, His Holiness the XIVth Dalai Lama is the sole source of joy and happiness of all living beings in the world and in particular the people of Tibet. Not able to achieve even with countless wish fulfilling jewels, he is the only source of refuge both in this all the futures lives. In the vast fields of human consciousness, the dynamic sprouts of peace and non-violence have grown and many are endowed with the fruits of benefit and happiness. Even those claiming to be the highest in the world, setting aside arrogance and pride, have paid their highest respect to His Holiness. On October 17, a rare honor in the world, the Congressional Gold Medal was bestowed to him as a symbol of veneration, respect and tribute. The world at large witnessed this act of honoring the deeds of benevolence and sound waves of joy reached all corners as the celestial drum resounded.

II

Editor's note

Furthermore, Ven. Geshe Lhundub Sopa of Sera Jey Tsangpa Khangtsan who is also Professor Emeritus at the University of Wisconsin-Madison founded Deer Park Buddhist Center near Madison, Wisconsin. Together, the Tibetan Associations of North America and Deer Park Buddhist Center will host a long life offering in conjunction with the ritual of White Tara for His Holiness in order to request him to live a very long life for the benefit of the Buddhadharma and all beings. This unprecedented event will be held on July 24, 2008.

The need for long life offering to His Holiness is not only important for the benefit of all beings but in particular for the Tibetan people, as His Holiness is the eyes on the faces, hearts in their chests. There is no one other than His Holiness the XIVth Dalai Lama in which to seek refuge at all times both in this and future lives. Of all the acts of making offerings, the best is to venerate the lama as stated in many sutras.

An estimated gathering of five to six thousand are expected to attend. The recitation of the ritual text of the long life offering with deep understanding of the meaning and purpose is an essential element in making long life offerings to our root guru who is of three-fold kindness.

Ani Lhundub Jampa, a disciple of Geshe Sopa asked me to render editorial services to the main ritual text by expanding and supplementing sections which are abbreviated. I am thankful to the suggestions of Geshe Sopa and Gyume Khensur Lobsang Tenzin in this process. Though I lack the necessary experience, qualifications and the confidence to comply with this request I took

III

Editor's note

on this task with the knowledge that through even a single word of devotion to ones own lama, a huge amount of merit can be amassed. In compiling this text, I made corrections of the apparent errors but did not dare to make any assumptions. With respect to the supplements in the text, I did not have enough time to investigate various sources or had the time to interview others due to constrictions of time. Also because of the activities of Tibetan New Year and being subjected to abundance of meaningless activities, I feel that I have not been able to do adequate work. Nonetheless, I did the best according to my limited abilities and lack of knowledge and experience. I seek forgiveness of the learned for any unintended errors of omissions and excess. I would appreciate receiving any advise and suggestions.

Lhundub Choeden
Secretary,
Sera Jey Library
February 1, 2008

CONTENTS

A. Preface.....	I
B. Editor's note.....	I
1. Homage	1
2. Blessing the Offerings	1
3. Refuge and Bodhicitta	2
4. The Four Immeasurables	2
5. Self Generation	2
6. Offerings and Praise	3
7. Visualization and Purification	4
8. Offerings and Praise	6
9. Blessing the Offerings for Front Generation	7
10. Front Generation of Tara	7
11. Offerings and Praise	10
12. Blessing the Offerings for Vase Generation	10
13. Vase Generation	11
14. Offerings and Praise	12
15. Vase Mantra Recitation	12
16. Consecrations of Nectar and Long Life Pills	13
17. Torma Offering	13
18. Request	14
19. Torma Offering to Lord of the Site.....	14

The Actual Long Life Offering

(Page 15)

1. Mandala Offering	16
2. Offerings	17
3. Praise	20
4. Visualizing the Mantra at the Lama's Heart	20
5. Invocation to the Lineage Gurus	21
6. Visualization of Amitayus at the Crown of the Lama as Tara	23
7. Elaborate Requesting Mandala Offering with Body, Speech, Mind, 5 Wisdoms, 8 Auspicious Emblems and 8 Special Substances	26
8. Offering Long Life Nectar	27
9. Offering Long Life Pills	27
10. Offering the Seven Royal Symbols	27
11. Offering the Seven Jewels	28
12. Offering the Eight Auspicious Emblems	28
13. Offering the Eight Special Substances	28
14. Thanksgiving Mandala Offering	29
15. Long Life Prayer	30
16. Auspicious Verses	33
17. Concluding Rituals	34
18. Praise to the Long Life Buddha	35
19. Final Lam-Rim Dedication Prayer	37
20. Final Dedication	38

**A Clearly Defined Compilation of the
Method for Offering Long-Life to
Supreme Beings by Means
of White Tara, the Wish
Fulfilling Wheel**

(drol kar yi shin kor lo go nä shing kyä bar chan la
ten shug bul tsul nag drö su gö ba shuk so)

(group recitation begins on page 15)

Homage (not recited)

NAMAARYA TARA YE

rab gar lhun bor dzek bai de se ri / lek ong gangai chi me du dzi
gyün /
chog mën yong la jin dzä yi drok ma / yi shin tse yi kor lö tak du
gyong /

Blessing the Offerings

**OM AMRITA KUNDALI HANA HANA HUM PHAT
OM SVABHAVA SHUDDHA SARVA DHARMA
SVABHAVA SHUDDO HAM**

tong bai ngang lä OM lä rin bo che nö yang shing gya che wa nam
gyi nang du OM ö du shu wa lä jung wai lha dzä lä drub bai chö
yön / shab si / me tog / dug pö / mar me / tri chab / shal zä / rol mo
nam dang shing tok pa me pa nam ka dang nyam par gyur /

OM _____ AH HUM *(repeat while inserting each of the
following at the underline:)*

**(argham / padyam / pushpe / dhupe / aloke / gandhe / naividya
/ shabda)**

rang nyi kä jik gi je tzun mar sal wai nying gar da wai kyil kor gyi
teng du TAM yig gar po /

de lä ö zer trö / rang shin gyi nä nä jom den dä ma ö bag me gyi u
la gyen pa dun gyi nam gar

**OM VAJRASAMADZA / NAMO GURUBHAYA / NAMA
ARYATARE SAPARIVARA BHAYA**

**NAMA ARYATARE SAPARIVARA
_____ PRATITZA HUM SVAHA**

(argham / padyam / pushpe / dhupe / aloke / ghande / naividye /
shabda)

Refuge and Bodhicitta

kön chog sum la dag kyab chi / dig pa tam che so sor shag / dro wa
ge la je yi rang / sang gyä jang chub yi kyi sung / sang gyä chö dang
tsog chog la / jang chub bar du dak kyab chi / rang shän dön ni rab
drub chir / jang chub sem ni kye par gyi / jang chub chog gi sem ni
kye gi nä / sem jän tam jä dag gi drön du nyer / jang chub chö
chok yi ong chä par gyi / dro la pan chir sang gyä drup bar shok

The Four Immeasurables

sem jän tam jä de wa dang de we gyu dang den par gyur chig /
sem jän tam che dug ngal dang / dug ngal gi gyu dang drel war
gyur chig / sem jän tam che dug ngal me pe de wa dang min dral
war gyur chig / sem jän tam che nye ring chag dang nyi dang träl
we tang nyom la ne par gyur chig /

Self Generation

**OM SVABHAVA SHUDDHA SARVA DHARMA
SVABHAVA SHUDDHO HAM.**

tong ba nyi du gyur / tong bai nang lä PAM lä pë ma gar bo dap
ma gye bai de war /

AH lä da wai gyil kor gyi deng du / rang gi nam shë gyi ngo wo
TAM yig gar bo / de lä ö ser trö /
 pak ba chö sem jan gyi dön jä / tsur du yong su gyur ba lä / rang je
 tsun ma drol ma yi shin gyi kor lo gu dok dön gai da wa dar gar
 shing / nor bu chu shel ti ma me ba dar dang shing ö tro wa / shel
 chig chak nyi gyen sum dang den ba / lang tso ju duk lön bai na tsö
 jen / chak yä ba chok jin gyi chak gya dzä ba / yön ba u tra la gar
 boi yu wa tep sin gyi tuk gar sung wai dab ma nyen gyi tä gar dü
 sum sang gyä gyi chön pai dar / dza wa jik la dze mo sum du gya
 bai ü gyi me dok ka che wa / yä drä bu / yön gang bui nam bar yö
 ba / u dra tön ting ral bai sur pu dak bar jing shing len bu ring du
 chang wa / rin bo che gyen na tsok gyi gyan ba / dar na tsog gyi
 dö yok dang / dar mar boi sham tab jan / shab dor je kyil drung gi
 shuk ba / chak shab gyi til nam la chan re re de ye she gi chan dün
 nga wa / da wai gyap yöl dang ö kar jan / dei chi bor **OM** / drin
 bar **AH** / tuk gar **HUM** / tuk gai **HUM** lä ö ser trö bä / rang shin
 gyi nä nä / je dzun ma kar mo la sang gyä dang jang chub sem pai
 tsok gyi kor wa **OM VAJRA SAMADZA: DZA HUM BAM**
HO nyi su me bar tim / lar yang tuk gai **HUM** lä ö ser trö bä /
 wang gi lha de shin shek ba rik na kor dang jä ba **OM VAJRA**
SAMADZA / de shin shek ba tam jä kyi dak la ngön bar wang
 kur du söl she söl wa deb bä / **OM SARVA TATHAGATA**
ABHISHEKATA SAMAYASHRI HUM / she sung shing bum
 pai chu chi wo nä wang kur / ku gang / tri ma dak / chu lhak ma lü
 ba lä ö bak me gyi u gyen bar gyur /

Offerings and Praise

OM ARYA TARE SAPARIVARA _____ PRATITZA HUM
SVAHA

(argham / padyam / pushpe / dhupe / aloke / ghande / naividye /
 shabda)

kor wa lä dröl ta re ma / tu ta ra yi jik gyä dröl / tu re nä nam la
yang dröl / dröl ma yum la chak tsal lo /

Vizualization and Purification

rang gi nying gar da wai rang shin gyi kor lo gar bo dzib gyä ba mu
kyu nga ba dang ten bai de war

TAM yig gar bo / dei ta kor du **MAMAAYUR PUNYE JNANA**
PUSHTIM KURU she bä kor wa / dün du **OM** gyab du **HA** /
dzib gyä la dün nä dzam de yä kor du / **TARE TUTARE TURE**
SVAHA / she bai yik dru re yö ba / dei chi rol gyi mu gyu nang ma
la / **AA / II / UU / RI RI / LI LI / EE / OO / AMAH** / she
ba yön kor du yö ba / dei chi rol gyi mu gyü la / **KA KHA GA**
GHANGA / TSATSADZADZHANYA / TATHADADHA
NA / TATHADADHANA / PAPHABABHAMA / YARA
LAWA / SHASHASAHAKSHA / she ba yä kor du yö ba / dei
chi rol gyi mu gyü la / **YE DHARMA HETU PRABHAVA**
HETUN TESHAN TATHAGATO HYA VADATA TESHAN
CAYO NIRODHA EVAM VADI MAHASHRAMANAH :
she ba yä kor du yö ba / dei chi rol gyi mu kyü la dor je ngon bö
treng wä kor wa / dei chi rol du ö ser na ngai treng wa yä kor du
bar war gyur / chi wö la ma ö bak me yong su gyur ba lä / gön bo
tse dang ye she bak du me ba ku dok kar la mar wai dang chak ba
/ shal jik chak nyi ser gyi bum ba chi me gyi dü tsi chu gyun gyi
gang wa nyam shak gi deng na tsin ba / dar dang rin bo chei gyan
gyi gyen ba / shab dor je gyil mo dung gi shuk ba / dei tuk ga **HRI**
: yik lä ö ser chok jur drö / nö jü kor dä kyi du bai tse dang sö nam
tam jä ö ser gyi nam bar du de / bum pai nang du song wä chi me
du tsi chu gyun du gyur / de nyi gyen du chur shing ka nä lu bä rang
gi chi bo tsang bai bu ga nä shuk / lu gyi nang tam jä gang wä / nä
dön dik drib du ma yin bai chi wai jik ba tam jä dak / chi me tsei
ngö drup tob bar gyur / tuk gai kor lo ngak treng dang jä ba lä

gyang chi me dü tsi sil ngar gyi gyun dang / ö ser gar bo ngak gyi
dra drok bai tsok pak du me ba drö / rang gi lü gyi chi dzuk nä
gang til gyi bar tam jä mer gyi keng bä / nä dön dik drib du ma yin
bai chi wai jik ba tam jä jang shing dak / chi me tsei ngö drub tob
/ lu gyi ba büi bu ga tam jä gyang dü tsii sil ba drom mer yö bar
gyur /

lar yang nying gai **TAM** yik ngak treng dang jä ba lä ö ser kar bo
da wa dong du chik du shar wa ta bu drö / lü gyi nang tam jä gang
/ nä dön dik drib tam jä jang shing dak / ba bui bu ga nä chir drö /
lü gyi chi rol dom gang tsam du ö gar bo gur kang du gyur / shi wai
trin lä tam jä drub bar gyur /

lar yang nying gai yik drub nam lä ö ser ser bö ser shun ma ta bu
drö / lü gyi nang tam jä kang / tse dang sö nam ye she tam jä gyä
bar chä / ba bui bu ga nä chir drö / ö gar bö gur kang gi chi rol dom
kang tsam du ö ser bö gur kang du gyur / gyä bai trin lä tam jä
drub bar gyur /

lar yang nying gai ngag treng lä ö ser mar bo chi ru dok ta bu drö
/ lü gyi nang tam jä gang / ten yo nö jü tam jä wang du dü / ba bui
bu ga nä chir drö / ö ser bö gur kang gi chi rol dom gang dzam du
ö mar bö gur kang du gyur / wang gi trin lä tam jä drub bar gyur /

lar yang nying gai ngag treng lä ö ser ting ga drö / lü gyi nang tam jä
gang / mi tün bai chok tam jä tsar chä wa ba bui bu ga nä chir drö
/ ö mar bö gur kang gi chi rol dom gang dzam du ö ting gai gur
kang du gyur / drak bö trin lä tam jä drub bar gyur /

lar yang nying gai ngag treng lä ö ser chang gu ma gë shu wai dok
ta bu trö / lü gyi nang tam jä gang / chok dang tun mong gi ngon
drub tam jä drub bar chä / ba büi bu ga nä chir drö / ö ting gai gur

kang gi chi rol döm gang dzam du ö chang gu gur kang du gyur /
trin lä tam jä drub bar gyur /

lar yang nying gai ngag treng lä ö ser chin ka trö / lü gyi nang tam jä
gang / ngö drub tam jä ten bar chä / ba bui bu ga nä chir trö / ö
chang gu gur kang gi chi rol dom gang dzam du ö chin kai gur kang
du gyur / jin lab dang trin lä tam jä ten bar gyur /

ö gyi gur kang druk bo tam jä kang yip gong ngai nam ba ta bu
dum bu jik du jung wa sa shing trek ba kal bai lung gi gyang shik
bar mi nü ba / bar tsam tam jä ut pal ngon bo me tok ka che ma
tak ba sar shing nyen juk dang ten bä / bün long gi dam bar gyur /
ö gar bö gur kang gi nang / rang nyi gyi chi röl du kor lo gar bo tsi
wä gyä ba bup jan sha tep ka char wa ta bu yä kor du kor wa / me
bung war shing truk bä dön gek tam jä cha dro gar gyi söl mäl du
bap ba tar shob tul tul tsik bar gyur /

**OM TARE TUTTARE TURE MAMA AYUR PUNYE
JNANA PUSHTIM KURU YE SVAHA**

(recite this mantra many times)

Offerings and Praise

**OM ARYA TARE SAPARIVARA _____ PRATITZAHUM
SVAHA**

**(argham / padyam / pushpe / dhupe / aloke / ghande / naividye /
shabda)**

kor wa lä dröl ta re ma / tu ta ra yi jik gyä dröl / tu re nä nam la
yang dröl / dröl ma yum la chak tsal lo /

**OM VAJRASATTVA SAMAYA / MANU PALAYA /
VAJRASATTVA TVENO PATISHTA / DRIDHO ME
BHAVA / SUTOSHYO ME BHAVA / SUPOSHYO ME**

**BHAVA/ ANURAKTO ME BHAVA/ SARVA SIDDHI
ME PRAYACCHA / SARVA KARMA SUCHA ME /
CHITTAM SHRIYAM KURU HUM / HA HA HA HA
HO / BHAGAVAN SARVA TATHAGATA / VAJRA MA
ME MUNCHA / VAJRA BHAVA / MAHA SAMAYA
SATTVA AH HUM PHAT /**

ge wa di yi nyur du dak / yi shin kor lo drub gyur nä / dro wa chig
kyang ma lu pa / kyö gi sa la gö bar shok / lo gya түб жинг тön gya
tong wa dang / tse ring nä me dak du jor ba gyä / tek ba chok la
nge bar jung gyur shing / ta shi de gyan deng dir de lek shok /

Blessing the Offerings for Front Generation

**OM AMRITA KUNDALI HANA HANA HUM PHAT
OM SVABHAVA SHUDDHA SARVA DHARMA
SVABHAVA SHUDDO HAM**

tong bai nang lä **OM** lä rin bo che nö yang shing gya che wa nam
gyi nang du **OM** ö du shu wa la jung wai lha dzä lä drub bai chö
yön / shab sil / me tok / dug pö / mar me / tri chab / shal sä / rol mo
nam dang shing tok ba me ba nam ka dang nyam bar gyur /

OM _____ AH HUM (argham / padyam / pushpe / dbupe
/ aloke / gandhe / naividya / shabda)

Front Generation of Tara

tong bai nang lä dun gyi tsom bu **BAM** lä pe ma kar bo dab ma
gye bai de war **AH** lä da wai kyil kor gyi teng du **TAM** yik kar bo
/ de lä ö ser trö / pak ba chö sem jän gyi tön chä / tsur dü yong su
gyur ba lä / je tsun ma drol ma yi shin kor lo ku dok tön gai da wa
dar gar shing / nor bu chu shel ti ma me ba dar dang shing ö dro
wa / shal jig chak nyi chen sum dang den ba / lang tso ju druk lön
bai na tsö chän / chak yä ba chok jin gyi chak gya dzä ba / yön ba

ut pal gar bö yu wa teb sin gyi tuk gar sung wai dab ma nyen gyi
tak gar du sum gyi sang gyä tsön bai dar / dza wa jik la dze mo
sum du gye bai ü gyi me dok ka che wa / yä drä bu yön gang bu
nam bar yö ba / u dra tön ting ral bai sur pü dak bar jing shing lan
bu ring du jang wa / rin bo chei gyen na tsok gyi gyen ba / dar na
tsok gyi dö yok dang / dar mar bö sham tab jan / shab dor je gyil
drung gi shuk ba / chak shab gyi til nam la chan re re de ye she gyi
chan dün nga wa / da wai gyab yöl dang ö kor chan / dei chi wor
OM / drin bar **AH** / tuk kar **HUM** / tuk gai **HUM** lä ö ser drö bä
/ rang shin gyi nä nä / je tsun ma gar mo la sang gyä dang chang
chub sem bai tsok gyi kor wa **OM BENDZA SAMA DZA:**
DZA HUM BAM HO : nyi su me bar tim / lar yang tuk gai
HUM lä ö ser drö bä / wang gi lha de shin shek ba rik na kor dang
jä ba **OM BENDZA SAMA DZA:** de shin shek ba tam jä gyi di
la ngön bar wang kur du söl / she söl wa dap bä / **OM SARVA**
TATHAGATA ABHISHEKATA SAMAYA SHRI HUM /
she sung shing bum bai chu jin bo nä wang kur / ku gang / tri ma
dak chu lhak ma lü ba lä ö bak me gyi u gyen bar gyur /
OM ARYA TARE SAPARIVARA _____ PRATITZA HUM
SVAHA

(argham/padyam / pushpe / dhupe / aloke / ghande / naividye /
shabda)

kor wa lä dröl ta re ma / tu ta ra yi jik gyä dröl / tu re nä nam la
yang dröl / dröl ma yum la chak tsal lo /
je tsun mai tuk kar da wai rang shin gyi kor lo gar bo dzib gyä ba
mu gyü nga ba den bai de war **TAM** yik gar bo / dei ta kor du

*(then recite His Holiness the Dalai Lama's name mantra in
Sanskrit or the Tibetan verse)*

OM AH GURU VAJRADHARA BHATTRAK
MANJUSHRI VAGINDRA SUMATI JNANA SHASANA

DHARA SAMUDRA SHRI BHADRA SIDDHI AYUR PUNYE JNANA PUSHTIM KURU

lama dorjechang jetsun jampal ngawang losang yeshe tenzin gyatso
palzangpo kutse / ku sö / bal dang jor wa lek tsok tam jä
PUSHTIM KURU

she bä kor wa / dun du **OM** / gyap du **HA** / dzib gyä la dün nä
dzam de yä kor du / **TARE TUTTARE TURE SVAHA** / she
bai yik dru re yö ba / dei chi rol gyi mu gyu nang ma la / **AA / II**
/ U U / R I R I / L I L I / E E / O O / A M A H / she ba yön kor du
yö ba / dei chi rol gyi mu gyü la / **K A K H A G A G H A N G A / T S A**
T S A D Z A D Z H A N Y A / T A T H A D A D H A N A / T A T H A D A
D H A N A / P A P H A B A B H A M A / Y A R A L A W A / S H A
S H A S A H A K S H A / she ba yä kor du yö ba / dei chi rol gyi mu
gyü la / **Y E D H A R M A H E T U P R A B H A V A H E T U N**
T E S H A N T A T H A G A T O H Y A V A D A T A T E S H A N C A Y O
N I R O D H A E V A M V A D I M A H A S H R A M A N A H : she ba
yä kor du yö ba / dei chi rol gyi mu kyü la dor je ngön bö treng wä
kor wa / dei chi röl du ö ser na ngai treng wa yä kor du bar war
gyur / chi woi rik dak ö pak me yong su gyur ba lä / gön bo tse
dang ye she bak du me ba ku dok kar la mar wai dang chak ba /
shal jik chak nyi ser gyi bum ba chi me gyi dü tsi chu gyun gyi gang
wa nyam shak gi deng na tsin ba / dar dang rin bo chei gyan gyi
gyen ba / shab dor je kyil mo drung gi shuk ba / dei tuk Gä **HRI** :
yik lä ö ser chok jur drö / nö jü kor dä kyi du bai tse dang sö nam
tam jä ö ser gyi nam bar du de / bum pai nang du song wä chi me
du tsi chu gyun du gyur / de nyi gyen du chur shing ka nä lu bä bal
den la mai u tsuk tsang pai bu ga nä shuk / ku lü gyi nang tam jä
gang wä ma dak nang ngö nä dön dik drib dü ma yin bai chi wai jik
ba tam jä dak chi me tsei ngö drub tob ku lü gyi ba bui bu ga tam
jä gyang dü tsii sil ba drom me yö bar gyur/

**OM TARE TUTTARE TURE MAMA AYUR PUNYE
JNANA PUSHTIM KURU YE SVAHA**

(recite this mantra many times)

Offerings and Praise

**OM ARYA TARE SAPARIVARA _____ PRATITZAHUM
SVAHA**

**(argham / padyam / pushpe / dhupe / aloke / ghande /
naividye/ shabda)**

kor wa lä dröl ta re ma / tu ta ra yi jik gyä dröl / tu re nä nam la
yang dröl / dröl ma yum la chak tsal lo /

**OM VAJRASATTVA SAMAYA / MANU PALAYA /
VAJRASATTVA TVENO PATISHTA / DRIDHO ME
BHAVA / SUTOSHYO ME BHAVA / SUPOSHYO ME
BHAVA/ ANURAKTO ME BHAVA/ SARVA SIDDHI
ME PRAYACCHA / SARVA KARMA SUCHA ME /
CHITTAM SHRIYAM KURU HUM / HA HA HA HA
HO / BHAGAVAN SARVA TATHAGATA / VAJRA MA
ME MUNCHA / VAJRA BHAVA / MAHA SAMAYA
SATTVA AH HUM PHAT**

Blessing the Offerings for Vase Generation

OM AMRITA KUNDALI HANA HANA HUM PHAT

**OM SVABHAVA SHUDDHA SARVA DHARMA
SVABHAVA SHUDDO HAM**

tong bai nang lä OM lä rin bo chei nö yang shing gya che wa nam
gyi nang du OM ö du shu wa lä jung wai lha dzä lä drub bai chö
yön / shab sil / me tok / dug pö / mar me / tri chab / shal sä / rol mo
nam dang shing tok ba me ba nam ka dang nyam bar gyur /

OM _____ AH HUM (argham / padyam / pushpe / dhupe

/ aloke / gandhe / naividya / shabda)

Vase Generation

OM AMRITA KUNDALI HANA HANA HUM PHAT
OM SVABHAVA SHUDDHA SARVA DHARMA
SVABHAVA SHUDDO HAM

tong bai nang lä pe ma dang da wai teng du **BRUHM** lä rin bo
 chei bum ba tsen nyi tam jä yong su tsok bai nang chu dang jü na
 tsok gyi yong su gang wa / dei ü su **BAM** lä pe ma kar bo dä ma
 gye bai de war **AH** lä da wai kyil kor gyi teng du **TAM** yik kar bo
 / de lä ö ser trö / pak ba chö sem jän gyi tön chä / tsur dü yong su
 gyur lä / je tsun ma drol ma yi shin gyi kor lo ku dök tön gai da wa
 dar gar shing / nor bu chu shel ti ma me ba dar dang shing ö dro
 wa / shal jig chak nyi chen sum dang den ba / lang tso ju druk lon
 bai na tsö chan / chak yä ba chok jin gyi chak gya dzä ba / yön ba
 ut pal gar bö yu wa teb sin gyi tuk gar sung wai dab ma nyen gyi tä
 gar du sum gyi sang gyä tsön bai dar / dza wa jik la dze mo sum du
 gye bai ü gyi me dok ka che wa / yä drä bu yön gang bü nam bar
 yö ba / u dra tön ting ral bai sur pü dak bar jing shing lan bu ring du
 jang wa / rin bo che gyen na tsok gyi gyen ba / dar na tsok gyi dö
 yok dang / dar mar bö sham tab jan / shab dor je gyil drung gi
 shuk ba / chak shab gyi til nam la chan re re de ye she gyi chan dün
 nga wa / da wai gyab yöl dang ö kor chan / dei chi wor **OM** / drin
 bar **AH** / tuk kar **HUM** / tuk gai **HUM** lä ö ser drö bä / rang shin
 gyi nä nä / je tsun ma gar mo la sang gyä dang chang chub sem bai
 tsok gyi kor wa **OM BENDZA SAMA DZA: DZA HUM**
BAM HO : nyi su me bar tim / lar yang tuk gai **HUM** lä ö ser drö
 bä / wang gi lha de shin shek ba rik na kor dang ja ba **OM**
BENDZA SAMA DZA: de shin shek ba tam jä gyi di la ngön
 bar wang kur du söl / she söl wa dap bä / **OM SARVA**
TATHAGATA ABHISHEKATA SAMAYA SHRI HUM /

she sung shing bum bai chu jin bo nã wang kur / ku gang / tri ma
dak chu lhak ma lü ba lä ö bak me gyi u gyen bar gyur /

Offerings and Praise

**OM ARYA TARE SAPARIVARA _____ PRATITZA HUM
SVAHA**

(argham / padyam / pushpe / dhupe / aloke / ghande / naividye /
shabda)

kor wa lä dröl ta re ma / tu ta ra yi jik gyä dröl / tu re nã nam la
yang dröl / dröl ma yum la chak tsal lo

Vase Mantra Recitation

rang gi nying ga nã ngak treng sung tak la ten de song / bum bai
nang gi je tsun mai tuk gar pok tuk gyu kul / ba bui bu ga nã dü tsii
chu gyun jung wai bum ba chi me du tsi chu gyun gyi yong su gang
war gyur /

OM TARE TUTTARE TURE SVAHA (recite many times)

**OM SARVA TATHAGATA ABHISHEKATA SAMAYA
SHRI HUM**

**OM ARYA TARE SAPARIVARA _____ PRATITZA HUM
SVAHA**

(argham / padyam / pushpe / dhupe / aloke / ghande / naividye /
shabda)

kor wa lä dröl ta re ma / tu ta ra yi jik gyä dröl / tu re nã nam la
yang dröl / dröl ma yum la chak tsal lo

**OM VAJRASATTVA SAMAYA / MANU PALAYA /
VAJRASATTVA TVENO PATISHTA / DRIDHO ME
BHAVA / SUTOSHYO ME BHAVA / SUPOSHYO ME
BHAVA / ANURAKTO ME BHAVA / SARVA SIDDHI
ME PRAYACCHA / SARVA KARMA SUCHA ME /
CHITTAM SHRIYAM KURU HUM / HA HA HA HA**

**HO / BHAGAVAN SARVA TATHAGATA / VAJRA MA
ME MUNCHA / VAJRA BHAVA / MAHA SAMAYA
SATTVA AH HUM PHAT**

ma jor ba dang nyam ba dang / kang yang ta mong lo yi ni / yi pa
tan nye gyi sa kang / te yang sö pa tse du sö /

BENDZA MU: ye she pa shek / dam tsik ba ö du shu wa lä jung
wai bum chu nü ba dang den bar gyur /

Consecrations of Nectar and Long Life Pills

tong pai nang lä **BRHUM** lä jung wai rin bo chei nö yang shing
gya che wa nam gyi nang du **OM AH HUM** shu wa lä jung wä
tsei du tsi dang tse ril nam nä rik shi gya dza shii nyen bor gyur wai
tsi jü dang män na tsok lä drub bai chi me dü tsi dung wa dang ril
bu so sö nam bar gyur / rang gi tuk gai sa bönn lä ö ser drö bai jik
ten dang jik ten lä dä bai nü tu tam jä guk nä tsei dü tsi ril bu tim bar
gyur /

Torma Offering

tong ba nyi du gyur tong pai nang lä **OM** lä rin bo chei nö yang
shing gya che wa nam gyi nang du **OM** ö du shu wa lä jung wai tor
ma nam pul du jung wai lha dzä su gyur

**OM ARYA TARE SAPARIVARA IDAM BALIMTA KHA
KHA KHAHI KHAHI**

**OM ARYA TARE SAPARIVARA _____ PRATITZA
SVAHA**

(argham / padyam / pushpe / dhupe / aloke / ghande / naividye /
shabda)

kor wa lä dröl ta re ma / tu ta ra yi jik gyä dröl / tu re nä nam la
yang dröl / dröl ma yum la chak tsal lo /

Request

chö jin tor ma di nom la / nal jor dak jak kor jä la / nä me tse dang
wang chuk dang / pal dang drak dang kal pa sang / long chö gya
chen kun tob jing / shi dang gyä la sok la yi / lä kyi ngö drub dak la
tsöl /

dam tsik jan gyi dak la sung / ngö drub kun gyi tong drok dzö / du
min chi dang nä nam dang / dön dang gek nam me bar dzö / mi
lam ngan dang tsan ma ngan / cha che ngan ba me bar dzö / jik ten
de shing lo lek dang / dru nam pel shing chö pel dang / de lek tam
jä jung wa dang / yi la dö ba kun drub shok /

Torma Offering to Lord of the Site

**NAMA SARVA TATHAGATA AVALOKITE OM
SAMBARA SAMBARA HUM**

chom den dä de shin sheg pa rin chen mang la chag tsal lo / de shin
sheg pa sug dze dam pa la chag tsal lo / de shin sheg pa ku jam je
la chag tsal lo / de shin sheg pa jig pa tam che dang drel wa la chag
tsal lo /

dut si gya tso tor ma di / yül lha shi dak nam la bül / zhe ne ru nga
ma dze par / dong dro ne po sang por sö / dag gi sam pe tob dang
ni / de shin sheg pe chin tob dang / chö ki ying gi tob nam ki / dön
nam gang dag sam pa kün / de dag tam je chi rig par / tog pa me
pa chung gyur chig /

———— (*GROUP RECITATION BEGINS HERE*) ————

The Actual Long Life Offering

**OM SVABHAVA SHUDDHA SARVA DHARMA
SVABHAVASHUDDO HAM**

tong bai nang lä seng ge chen bo gya gyi tek bai rin bo chei tri
shom shik dan dral wa na tsok dor je tsan bai ü su **BAM** lä pä ma
kar bo dap ma gyä bai de war **AH** lä da wai kyil kor gyi deng du
du sum sang gyä kün gyi ngo wo pel den la ma dam pai tuk nam
bar mi tok bai ye she de tong sung du juk bai ngo wo **TAM** yik
kar bo / de lä ö ser drö / pak ba chö / sem jan gyi dön chä /tsur dü
yong su gyur ba lä / pel den la ma dam ba je tsun yi shin kor lo ku
dok dön gai da wa dar kar shing/ nor bu chu shel tri ma me pa dar
dang shing ö tro wa / shal jik chak nyi jan sum dang den ba / lang
tso ju druk lon bai na tsö jan / chak yä ba chok jin gyi chak gya
dzë ba / yön ba utpala kar pö yu wa teb sin gyi tuk kar sung wai
dab ma nyen gyi tä gar dü sum gyi sang gyä tsön bai dar / tsa wa
jik la tse mo sum du gyä bai ü gyi me dok kha che wa / yä drä bu
/ yön gang bu nam bar yö ba / u dra tön ting ral bai sur pü dak bar
jing shing len bu ring du jang wa / rin bo chei gyen na tsok gyi gyen
ba / dar na tsok gyi dö yok dang / dar mar bö sham tab jan / shab
dor je gyil drung gi shuk ba / chak shab gyi til nam la chan re re de
ye she gyi chan dün nga wa / da wai gyab yöl dang ö kor chan / dei
chi wor **OM** / drin bar **AH** / tuk kar **HUM** / tuk gai **HUM** lä ö ser
drö bä / rang shin gyi nä nä / je tsun ma gar mo la sang gyä dang
chang chub sem bai tsok gyi kor wa **OM BENDZA SAMADZA:**
ma lü sem jan kun gyi gön gyur jik / dü de pung jä mi sä jom dzä

lha / ngö nam ma lü chi shin kyen gyur bai / jom den kor jä nä dir
 shek su söl / chom den käl ba drang me du ma ru / dro la dze chir
 tuk je nam jang shing / mön lam gya chen gön ba yong dzok ba /
 kye she dro dön dze dü di lak na / de chir chö ying po drang lhung
 drub nä / dzu drul jin lab na tsok tön dzä jing / ta yä sem jan tsok
 nam dral wai chir / yong dak kor jä nä dir shek su söl /

DZA HUM BAM HO nyi su me bar gyur / lar yang tug kai
HUM lä ö ser trö pä wang gi lha de shin shek ba rik nga kor dang
 jä ba **OM BENDZA SAMADZA** : de shin shek ba tam jä kyi di
 la ngö bar wang kur du söl / she sol wa tab bä / **OM SARVA**
TATHAGATAABHISHEKATA SAMAYASHRI HUM / she
 sung shing burn bai chu chi wo nä wang kur / ku gang / tri ma dak
 chu lhak ma lü ba lä ö bak me kyi u gyen bar gyur /

OM AMRITA KUNDALI HANA HANA HUM PHAT
OM SVABHAVA SHUDDHA SARVA DHARMA
SVABHAVA SHUDDO HAM

tong bai nang lä **OM** lä rin bo che nö yang shing gya che wa nam
 gyi nang du **OM** ö du shu wa la jung wai lha dzä lä drub bai chö
 yön / shab sil / me tok / dug pö / mar me / tri / shal sä / rol mo nam
 dang shing tok ba me ba nam ka dang nyam bar gyur /

OM _____ AH HUM (argham / padyam / pushpe / dbupe
 / aloke / gandhe / naividya / shabda)
 (rupa / shabda / ghande / rasa / sparsha

Mandala Offering

sa shi pö ki jug shing me tog tram / ri rab ling shi nyi de gyen pa di
 / sang gye shing du mig te ül wa yi / dro kün nam dag shing la chö
 bar shok /

Offerings

dak jing dri me yi ong wai /
 chag kyi _____ chog di dag /
 dag gi de pe bul lag na /
 she ne dag la ka drin söl /

OM GURU ARYA TARE SAPRIVARA _____ PUJA
MEGHA SAMUDRA SPARANA SAMAYA SHRI HUM
 (*chö yön—argham / shab sil—padyam / shel sil—antsamanam*
/ sang tor —trokyanam)

*(then use one of the following two verses for the remaining
 sense offerings)*

gyal wa gya tsö chö dze le drub pe /
 shing kam gya tso ----- gya tso tsog /
 yön ten gya tso gyal wa kor che la /
 de pa gya tso bül lo zhe su söl

OM GURU ARYA TARE SAPRIVARA _____ PUJA
MEGHA SAMUDRA SPARANA SAMAYA SHRI HUM
 (*me tog—pushpe / dug po—dhupe / nang sal—aloke / dri*
chab—gandhe / shal se—naividya / röl mo—shabda)

me tog pel cher me tog la dre dang
 me tog kö pai ö ser rab tu gye
 me tog na tsok kün tu dram che dü
 dak nyi chen mo yi shin kor lo chö

OM GURU ARYA TARE SAPRIVARA _____ PUJA
MEGHA SAMUDRA SPARANA SAMAYA SHRI HUM

(*me tog— pushpe / dug po—dhupe / nang sal— aloke / dri chab—gandhe / shal se— naividya / röl mo—shabda*)

na tsog wang pö shu dar rab tar shing
 kang la reng nga de wa kye gyur bai
 kö sang rin chen da lu jang chir bül
 sö pa tan pa gö gyi gyan bar shok
OM VAJRA WASTAYE AH HUM SVAHA

gyal wa tsan pei rang shin gyän dän chir / gyän shän dak gi gyän
 bar mi tsäl yang / rin chen gyän chok pul wai dro wa gun / tsän pei
 gyän bai ku lü tob bar shok
OM VAJRA ALAMKARA WA PU SHA NI AH HUM SVAHA

shing di rin chen na dun gyi / ke pa dag gi yong khang te / ngö drub
 dö pe jing pe chir / ni rey she rab jen gyi bül / **OM GURU ARYA
 TARE SAPARIVARA MAHASAPTARATNA PUJA
 MEGHA SAMUDRA SPARANA SAMAYA SHRI HUM**

yul lä gyal war che pai ral tri dang / tsa drang nö ba kyob bai bak
 ba dang / yang jam nyon mong pang bai mal cha dang / ga gu dze
 war che bai yi ong tsal / gang dö ta nü de war nyal wai kyim / tak
 sang sek jä mi nu jam bai gö / chu la mi ching ngal dup me wai
 lham / nye wai rin chen na dun di dak bul / **OM GURU ARYA
 TARE SAPARIVARA SAPTA UPARATNA PUJA MEGHA
 SAMUDRA SPARANA SAMAYA SHRI HUM**

lha yi wang bo lha min yul gyal nä / ta shi lha mo gyä gyi tsö ba dar
 / la ma jom den ye she kor lo la / ta shi dak gyä dak gi chö bar ja
 / **OM GURU ARYA TARE SAPARIVARA ASHA**

**MANGALAM PUJA MEGHA SAMUDRA SPARANA
SAMAYA SHRI HUM**

EH MA HO chö pa la na me

rang jung chö pa chen po pel

___1___ lha moi ___2___ dzin

___3___ chö pa ___4___ la bül

1) zuk kyi 2) melong 3) zuk kyi 4) jan 1) dra yi 2) piwang 3) dra
yi 4) nyen

1) tri kyi 2) tong jö 3) tri kyi 4) sheng 1) reg cha 2) tar sab 3) reg
cha 4) kü

dri me ser gyi tsib tong ö bar wa / rin chen in dra ni lai tok gi dzë /
na tsok dra kö mu tik chun jang gi / kor yuk gyen bai duk gyi chö
bar ja / **OM GURU ARYA TARE SAPARIVARA
TSATRAMGA PUJA MEGHA SAMUDRA SPARANA
SAMAYA SHRI HUM**

drang shing dem bai rin chen yu wa ni / da che dor je rin chen dze
mo jan / dar je sum ba lang gi kyö ba na / sil sil tröl wai dril chung
dra drök jing / sum kug kyök gi gying dang rab du den / dze bai
sok chak tsän ma yö me gyi / mi dün chok lä gyal wai gyal tsän
dang / rab dze ba den nam gyi chö bar ja / **OM GURU ARYA
TARE SAPARIVARA KETU BATYANGKA PUJA MEGHA
SAMUDRA SPARANA SAMAYA SHRI HUM**

nam kai gyen gyur rin tang me bai gö / na tsok dar gyi sham bu yo
wa jän / tsän den drul gyi nying bo dri gö ba / rab jam la drei trin
gyi chö bar ja / **OM GURU ARYA TARE SAPARIVARA
BITANA PUJA MEGHA SAMUDRA SPARANA SAMAYA**

SHRI HUM

de lä shan yang chö bai tsok / rol mo yang nyen yi ong den / sem
 jän duk ngal sim che bai / trin nam so sor nä gyur jik / **OM GURU**
ARYA TARE SAPARIVARA SHABDA PUJA MEGHA
SAMUDRA SPARANA SAMAYA SHRI HUM

Praise

kor wa lä dröl ta re ma / tu ta ra yi jik gyä dröl / ta re na chi nam lä
 dröl / dröl ma la ni chak tsal lo /
 pä ma kar po ü nä bai / da gyä suk kyi ten teng na / dor je kyil
 drung jä dzä jing / chök jin ma la chak tsal lo / dön gai da wai deng
 dra shing / da wa la ni gyab ten ma / gyan nam tam jä yong su dzok
 / ut pal nam la chak tsal lo / ju druk lo lön ku nyam den / dzok sang
 gyä kün de yi sä / dö jin bäl ni chang wai yum / pak ma drol ma la
 chak tsal / kor lo kar bo ö ser bar / tsib gyä la ni yi ke gyä / yong
 su kor wai nam ba jän / kor lo jän la chak tsal lo /

Visualizing the Mantra at the Lama's Heart

la ma je tsün mar sal wai tuk gar da wai rang shin gyi kor lo gar bo
 dzib gyä ba mu kyü nga ba dang den bai te war **TRAM** yik kar
 bo / dei tar kor du **OM AH GURU VAJRADHARA**
BHATTRAK MANJUSHRI VAGINDRA SUMATI
JNANA SHASANA DHARA SAMUDRA SHRI BHADRA
SIDDHI AYUR PUNYE JNANA PUSHTIM KURU she bä
 kor wa / dün du **OM** gyab du **HA** / dzib gyä la dün nä dzam de yä
 kor du / **TARE TUTARE TURE SVAHA** / she bai yik dru re
 yö ba / dei chi rol gyi mu gyu nang ma la / **AA / II / UU / RIRI**
/ LILI / EE / OO / AMAH / she ba yön kor du yö ba / dei chi
 rol gyi mu gyü la / **KA KHA GA GHANGA / TSA TSA DZA**
DZHANYA / TATHADADHANA / TATHADADHANA

/ **PAPHABABHAMA / YARALAWA / SASASAHAKSA**
 / she ba yä kor du yö ba / dei chi rol gyi mu gyü la / **YE DHARMA**
HETU PRABHAVA HETUN TESHAN TATHAGATO HYA
VADATA TESHAN CA YO NIRODHA EVAM VADI
MAHASHRAMANAH : she ba yä kor du yö ba / dei chi rol
 gyi mu kyü la dor je ngön bö treng wä kor wa / dei chi rol du ö ser
 na ngai treng wa yä kor du bar war gyur /

Invocation to the Lineage Gurus

jom den tub bai wang bo yang / nä dir jän den shek su söl / nä
 chok di ru chön nä kyang / päl dân la ma dam ba yi / ku tse kel
 gyai bar du sing / chi me tsei ngö drub tsol dzö jik / **OM TARE**
TUTTARE TURE SATGU RORAAYUR PUNYE JNANA
PUSHTIM KURU SVAHA

je dzun yi shin kor lo dang / kä ba nga wang drak ba dang / pan
 drub dor je den ba yang /

nä dir jän den shek su söl / nä chok di ru chön nä kyang / päl dân
 la ma dam ba yi / ku tse kel gyai bar du sing / chi me tsei ngö drub
 tsol dzö jik / **OM TARE TUTTARE TURE SATGU RORA**
AYUR PUNYE JNANA PUSHTIM KURU SVAHA

lo chen rin chen dak ba dang / drub bai wang chug le nak ba / shek
 nyen dre ba chen bo yang /

nä dir jän den shek su söl / nä chok di ru chön nä kyang / päl dân
 la ma dam ba yi / ku tse kel gyai bar du sing / chi me tsei ngö drub
 tsol dzö jik / **OM TARE TUTTARE TURE SATGU RORA**
AYUR PUNYE JNANA PUSHTIM KURU SVAHA

chö gyal da ö shön nu dang / gom ba tsul trim nying bo dang / gom
 chung she rab chang chub kyang

nä dir jän den shek su söl / nä chok di ru chön nä kyang / päl dân
 la ma dam ba yi / ku tse kel gyai bar du sing / chi me tsei ngö drub

tsol dzö jik / **OM TARE TUTTARE TURE SATGU RORA**
AYUR PUNYE JNANA PUSHTIM KURU SVAHA

tsung me drak bo dü l dzin dang / chö je tri ling gung ba dang / la ma
 dam chö ling ba yang /

nä dir jän den shek su söl / nä chok di ru chön nä kyang / päl dân
 la ma dam ba yi / ku tse kel gyai bar du sing / chi me tsei ngö drub

tsol dzö jik / **OM TARE TUTTARE TURE SATGU RORA**
AYUR PUNYE JNANA PUSHTIM KURU SVAHA

nam dren chö gui tsul trim dang / nyam me la ma lha lung ba / kä
 drub tok nä chen bo yang /

nä dir jän den shek su söl / nä chok di ru chön nä kyang / päl dân
 la ma dam ba yi / ku tse kel gyai bar du sing / chi me tsei ngö drub

tsol dzö jik / **OM TARE TUTTARE TURE SATGU RORA**
AYUR PUNYE JNANA PUSHTIM KURU SVAHA

kä tsun chö gyi wang chuk dang / dren chok jang chub sang bo
 dan / kun kyen ta shi nam gyal yang /

nä dir jän den shek su söl / nä chok di ru chön nä kyang / päl dân
 la ma dam ba yi / ku tse kel gyai bar du sing / chi me tsei ngö drub

tsol dzö jik / **OM TARE TUTTARE TURE SATGU RORA**
AYUR PUNYE JNANA PUSHTIM KURU SVAHA

jen nga sö nam lha wang dang / yong dzin pel den gyal tsen dang /
 pan chen chok lä nam gyal yang /

nä dir jän den shek su söl / nä chok di ru chön nä kyang / päl dân
 la ma dam ba yi / ku tse kel gyai bar du sing / chi me tsei ngö drub

tsol dzö jik / **OM TARE TUTTARE TURE SATGU RORA**
AYUR PUNYE JNANA PUSHTIM KURU SVAHA

tsar chen chö gyi gyal bo dang / kun kyen kyen tse wang chuk
 dang / ken chen lab sum gyal tsen yang /

nä dir jän den shek su söl / nä chok di ru chön nä kyang / päl dân
 la ma dam ba yi / ku tse kel gyai bar du sing / chi me chö ngö drub

tsol dzö jik / **OM TARE TUTTARE TURE SATGU RORA**

AYUR PUNYE JNANA PUSHTIM KURU SVAHA

kyab dak wang chuk rab ten dang / dor je chang wang ka gyur wa

/ ken chen tse wang lhun drub kyang /

nä dir jän den shek su söl / nä chok di ru chön nä kyang / päl dän

la ma dam ba yi / ku tse kel gyai bar du sing / chi me tsei ngö drub

tsol dzö jik / **OM TARE TUTTARE TURE SATGU RORA**

AYUR PUNYE JNANA PUSHTIM KURU SVAHA

kun kyen lo sang gya tso dang / nä ten jam yang drak ba dang / kä

tsun lo sang ten ba yang /

nä dir jän den shek su söl / nä chok di ru chön nä kyang / päl dän

la ma dam ba yi / ku tse kel gyai bar du sing / chi me tsei ngö drub

tsol dzö jik / **OM TARE TUTTARE TURE SATGU RORA**

AYUR PUNYE JNANA PUSHTIM KURU SVAHA

rab jam rik la wang gyur wai / kyab dak nga wang chok den dang

/ drin jan tsa wai la ma yang / nä dir jän den shek su söl / nä chok

di ru chön nä kyang / päl dän la ma dam ba yi / ku tse kel gyai bar

du sing / chi me tsei ngö drub tsol dzö jik / **OM TARE TUTTARE**

TURE SATGU RORAAYUR PUNYE JNANA PUSHTIM

KURU SVAHA

Visualization of Amitayus at the Crown of the Lama as Tara

la ma nam dang dun kye gyi tsom bü tuk ga nä kyang ö ser bak du

me ba drö shing / jin bö la ma ö bak me yong su gyur ba lä / gön

bo tse dang ye she bak du me ba ku tok kar la mar wai dang chak

ba / shal jik chak nyi ser gyi bum ba chi me gyi dü tsii chu gyun gyi

gang wa nyam shak gi teng na dzin ba / dar dang rin bo chei gyen

gyi gyen ba / shab dor je kyil mo drung gi shuk ba / dei tuk gai

HRI : yik lä ö ser chok jur drö / nö jü kor dä gyi dü bai tse dan sö

nam tam jä ö ser gyi nam bar dü de / bum bai nang du söng wä chi

me du tsii chu gyun du gyur / de nyi gyen du chu ra shing ka nä lu

bä pel den la ma dam bai u tsuk tsang bai bu ga nä shuk / ku lü gyi nang tam je gang / ma dak nang ngö ne dön dik drib dü ma yin bai chi wai jik ba tam je dak chi me tsei ngö drub nyer bar gyur / tuk gai kor lo ngak treng dang jä ba lä chi me du tsi sil ngar gyi gyundang ö ser kar bo ngak gyi dra drok bai tsok bak du me ba drö / pal dan la ma dam bai u tsuk nä shab sen gyi bar tam jä mer gyi keng bä / ma dak nang ngö nä dön dik drib du ma yin bai chi wai jig ba tam jä jang ching dak / chi wa me ba tsei ngö drub nye ku lü gyi ba bui bu ga tam jä du tsi sil ba drom me yö bar gyur /

lar yang tuk kai **TAM** yik ngag treng dang jä ba lä ö ser kar bo da wa tong du jik du shar wa ta bu drö / ku lü gyi nang tam jä gang / ma dak nang ngö nä dön dik drib tam jä jang shing dak / ku lü gyi ba bui bu ga nä chir drö / ku lü gyi chi rol dom gang tsam du ö kar bö gur kang du gyur / shi wai trin lä tam jä drub bar gyur /

lar yang tuk gai yik drug nam lä ö ser ser bo ser shun ma ta bu trö / ku lü gyi nang tam jä gang / ku tse dang ku sö nam ye she tam jä gyä bar chä / ku lü gyi ba bui bu ga nä chir drö / ö kar bö gur kang gi chi rol dom gang dzam du ö ser bö gur kang du gyur / gyä bai trin lä tam jä drub bar gyur /

lar yang nying gai ngag treng lä ö ser mar bo chi ru dok ta bu trö / ku lü gyi nang tam jä gang / tän yo nö jü tam jä wang du dü / ku lü gyi ba bui bu ga nä chir drö / ö ser bö gur kang gi chi rol dom gang dzam du ö mar bö gur kang du gyur / wang gi trin lä tam jä drub bar gyur /

lar yang tuk gai ngag treng lä ö ser ting ga trö / ku lü gyi nang tam jä gang / mi tun bai chok tam jä tsar jä ba bui bu ga nä chir drö / ö mar bö gur kang gi chi rol dom gang dzam du ö ting gai gur kang

du gyur / drak bö trin lä tam jä drub bar gyur /

lar yang tuk gai ngag treng lä ö ser chang gu ma gä shu wai dök ta
bu drö / ku lü gyi nang tam jä gang / chok dang tun mong gi ngö
drub tam jä drub bar chä / ku lü gyi ba bui bu ga nä chir drö / ö ting
gai gur kang gi chi rol dom gang dzam du ö chang gü gur kang du
gyur / trin lä tam jä drub bar gyur /

lar yang tuk gai ngag treng lä ö ser chin ga trö / ku lü gyi nang tam
jä gang / ngo drub tam jä ten bar chä / ku lü gyi ba bui bu ga nä chir
drö / ö chang gu gur kang gi chi rol dom gang dzam du ö chin kai
gur kang du gyur / chin lab dang trin lä tam jä ten bar gyur /

ö gyi gur kang druk bo tam jä kyang yip gong ngäi nam ba ta bu
dum bu jik du jung wa sa shing trek ba kal bai lung gi kyang shik
bar mi nu ba / bar tsam tam jä utpala ngön bo me tok ka che ma
tak ba sar shing nyen juk dang den bai / būn long gi dam bar gyur
ö gar bö gur kang gi nang pal dan la ma dam bai / ku lü gyi chi rol
du kor lo gar bo tsib gyä ba bub jän sha teb kha jar wa ta bu yä
kor du kor wa / me bung bar shing druk bä dön geg tam jä cha dro
gar gyi söl mal du bab wa tar shob tül tül tsik bar gyur /

**OM TARE TUTTARE TURE MAMA AYUR PUNYE
JNANA PUSHTIM KURU YE SVAHA**

**OM VAJRASATTVA SAMAYA / MANU PALAYA /
VAJRASATTVA TVENO PATISHTA / DRIDHO ME
BHAVA / SUTOSHYO ME BHAVA / SUPOSHYO ME
BHAVA / ANURAKTO ME BHAVA / SARVA SIDDHI
ME PRAYACCHA / SARVA KARMA SUCHA ME /
CHITTAM SHRIYAM KURU HUM / HA HA HA HA**

**HO / BHAGAVAN SARVA TATHAGATA / VAJRA MA
ME MUNCHA / VAJRA BHAVA / MAHA SAMAYA
SATTVA AH HUM PHAT**

*Elaborate Requesting Mandala Offering with Body, Speech,
Mind, 5 Wisdoms, 8 Auspicious Emblems and 8 Special
Substances*

OM BENZA BHUMI AH HUNG / wang chen ser gyi sa zhi /
OM BENZA REKHE AH HUM / chi chag ri kor yug gyi kor
wai u su / ri gyal po ri rab / shar lu pag po / lho dzam bu ling / nub
ba lang chö / jang dra mi nyan / lu dang lu pag / nga yab dang nya
yab zhän / yo dân dang lam chog dro / dra mi nyan dang dra mi
nyan gyi da / rin bo chei ri wo / pag sam gyi shing / do joi ba / ma
mo pa yi lo tog / kor lo rin bo che / nor bu rin bo che / tzün mo rin
bo che / lon po rin bo che / lang po rin bo che / ta chog rin bo che
/ mag pön rin bo che / ter chen poi bum pa / geg ma / treng wa ma
/ lu ma / gar ma / me tog ma / dug pö ma / nang säl ma / dri chab
ma / nyi ma / da wa / rin bo chei dug / chog la nam par gyal wai
gyal tsän / ü su lha dang mii / päl jor pün sum tsog pa / ma tsang
wa me pa / tzang zhing yi du wong wa di dag drin chen tza wa
dang gyu par cha pai pal dân la ma dam pa nam dang / kya par du
yang ...*(special insert)* ...zhing kam ul war gyio / tug je dro wai
don du zhe su sol / zhe na kyang dag sog dro wa mar gyur nam kai
ta dang nyam pai sem chan tam cha la tug tze wa chen poi go na jin
gyi lab tu sol /

du sum gyal wai chi zuk la ma jei / dze ku mi sä gyan gyi kor lö dzö
/ kor wa ma tong bar du tan shuk nä / tong tö tran bă tön dân dzä
du söl /

du sum gyal wai chi zuk la ma jei / sung yang mi sä gyan gyi kor lö
dzö / sab dang gya chei chö gyi dü tsi yi / ri me dro la pan dei ga

dön tsöl /

du sum gyal wai chi zuk la ma jei / tuk sang mi se gyan gyi kor lö
dzö / jin druk rim nyi sab mö nal jor lä / nam yang yo me tan bar

shuk su sol /

rin chen bum ba yi drok shal yä kang / chi me lha dang tse yi jü gyi
tam / pul wä yön tan kün gyi jung nä che / yi shin nor dar dro wai
re kong dzö /

ye she nga dak jom dan rik nga yi / tsan ma pul wä na tsok wang
bo dang / tsam bar chö gyi kor lö dzä sang gi / trin lä nam kai ta
kyab dzä du sol /

Offering Long Life Nectar

chi me rik nga shu wai dzä / kor dä yön tan dang mai jü / söl wai lä
lung chi dak drä / mi yo de tong dzok bar shok /

Offering Long Life Pills

shi gya tsa shi nä chom man / nying bo kun dü pal gyi sä / söl wä
bar chä nä dön lä / gyal de jik me ku nye shok /

Offering the Seven Royal Symbols

lha dzä lä drub te wa shin du dum / tsib tong dan shing mu kyü rab
nyam sang / dang wai dra lä nam bar gyal gyur bai / kor lo rin chen
bul gyi tan bar shuk / **OM TSAKRARATNA NIRYATAYAMI**
rin chen ngo wo lha dzä bidurya / kun du bak tsä tsam du nang che
jing / tri me nyi mo chi shin tsan de shin / nor bu rin chen bul gyi tan
bar shuk / **OM MANI RATNA NIRYATAYAMI**

zuk dzä lha na duk jing tsül sang ma / bak bai tok lek cham shing
tri chok dân / yi ong dö gü rek cha dang dân bai / tsün mo rin chen
bül gyi tän bar shuk / **OM STRI RATNA NIRYATAYAMI**
gang yang gyal wa mu tik dang dan bai / ser sok mang bo tub la
bul wa tar / sö dân tsung bai kyim dak nor dân bai / lön bo rin chen

bül gyi tän bar shuk / **OM PURUSHA RATNA
NIRYATAYAMI**

yän lak tam jä lek kye sa la ni / rab nä gang chen ri dra lang bo che
/ gyal bo la ö ka la rab dro wai / lang bo rin chen bul gyi tan bar

shuk / **OM HASTI RATNA NIRYATAYAMI**

to rang du su chok nam ma lu bai / sa nam kor de lar yang dok
gyur ba / ma chai trin bai bu dar yi ong wai / ta chok rin chen bul
gyi tan bar shuk / **OM ASHVA RATNA NIRYATAYAMI**
dro dang dok dan kun nä ong gyur bai / dü bung ma lü jik bar che
bar te / pal dan chor ba bung dang jä ba yi / mak bön rin chen bul
gyi tän bar shuk / **OM KANGA RATNA NIRYATAYAMI**

Offering the Seven Jewels

du sum gyal wa kun gyi ngag ba yi / teg chok chö gyi si la nga gyur
bai / gyal si rin chen na dun pul wa yi / chö gyi gyal si tak du tän
gyur jik /

Offering the Eight Auspicious Emblems

kor lo gyal tsan duk dang pal be u / pä ma bum sang ser nya dung
yä kyil / chok du ta shi tsan bai tak gyä bo / chok dü kun du ge lek
pel chir bül /

Offering the Eight Special Substances

kang shik rek jing tong tö dran bä gyang / mi she kün sel pün tsok
chok tsöl wai / gyal wä jin gyi lab bai ta shi dzä / nam gyä pul wä
ge lek bar gyur chik /
me long ye she gya tso chen bo yi / ye she gya tso chok du dak
gyur nä / nam dak chö la tok me long chö bai / ta shi de kyang trib
ba dak gyur jik /

ghi hang duk sum chom ba nä gyi män / män chok chö nyi rab tu
dok gyur de / nyon mong zuk ngu me bar gyur ba yi / ta shi de
kyang duk ngal dak gyur jik /

sho ni kun gyi nying bor gyur ba de / nying bo nam dak ye she
chok tok nä / yön tan kün gyi ying su gyur ba yi / ta shi de gyan duk
sum shi gyur jik /

dur wä tsa ni pel war che ba te / dor je sem bai tse ni rab drub nä
/ nyon mong gye shi gyün chä gyur wa yi / ta shi de ni tse yang pel
gyur jik /

bil wa gyur kyen drä bur jä bai chö / jik ten jik ten dä bai chö ba
kün / jang chub nying bo chok du dak gyur bai / ta shi de kyang
dön kün drub gyur jik /

dung ni chö kyi dra nam drok bai tsül / ye she gya tso nyi du dak
gyur de / chö nam ma nor yong su dön ba yi / ta shi de kyang tsik
la wang tob shok /

li tri mar bo wang gi rang shin te / chö nam ma nor wang du dü nä
kyang / chö gyi gyal si tak du tan gyur bai / ta shi de kyang kye si
tän gyur jik /

yung kar dor je rik de tam jä du / gek nam ma lu jom bar che ba yi
/ tu tob yön tan pun sum tsok gyur bai / ta shi de kyang gek nam
shi war shok /

Thanksgiving Mandala Offering

OM BENZA BHUMIAH HUNG / wang chen ser gyi sa zhi /
OM BENZA REKHE AH HUM / chi chag ri kor yug gyi kor
wai u su / ri gyal po ri rab / shar lu pag po / lho dzam bu ling / nub
ba lang chö / jang dra mi nyan / lu dang lu pag / nga yab dang nya
yab zhän / yo dân dang lam chog dro / dra mi nyan dang dra mi
nyan gyi da / rin bo chei ri wo / pag sam gyi shing / do joi ba / ma
mo pa yi lo tog / kor lo rin bo che / nor bu rin bo che / tzün mo rin
bo che / lon po rin bo che / lang po rin bo che / ta chog rin bo che

/ mag pön rin bo che / ter chen poi bum pa / geg ma / treng wa ma
 / lu ma / gar ma / me tog ma / dug pö ma / nang sāl ma / dri chab
 ma / nyi ma / da wa / rin bo chei dug / chog la nam par gyal wai
 gyal tsän / ü su lha dang mii / päl jor pün sum tsog pa / ma tsang
 wa me pa / tzang zhing yi du wong wa di dag drin chen tza wa
 dang gyu par cha pai pal dân la ma dam pa nam dang / kya par du
 yang ...(*special insert*) ...zhing kam ul war gyio / tug je dro wai
 don du zhe su sol / zhe na kyang dag sog dro wa mar gyur nam kai
 ta dang nyam pai sem chan tam cha la tug tze wa chen poi go na jin
 gyi lab tu sol /

sa shi pö ki jug shing me tog tram / ri rab ling shi nyi de gyen pa di
 / sang gye shing du mig te tül wa yi / dro kün nam dag shing la chö
 bar shok /

Long Life Prayer: A Melodious Song Invoking Immortality
OM SVASTI

rab jam gyal wai sang sum ma lü ba / gang düi chir yang char wai
 gyu trül gar
 si shi ge lek gön jung yi shin nor / ngö gyü drin jän la mai tsok nam
 la

dak jak dün shuk drak bo söl dep na / gang jen gön bo dân dzin
 gya tso yi
 gu tse mi shik gäl gyar rab tän jing / she dön lhun gyi drup bar jin
 gyi lop

chö ying gön sāl kyön dang nyam juk bai / düi dral de chen ye she
 gyu mai drin

drän me den dang den bai gyil kor du / shar wai yi dam lha tsok
tam jä la

dak jak dün shuk drak bo söl dep na / gang jen gön bo dân dzin
gya tso yi
gu tse mi shik gäl gyar rab tän jing / she dön lhun gyi drup bar jin
gyi lop

bang dok yön dân lhun dzok trin lä gyi / nang wa dro kam gya tsor
dak dzen bä
pän dzä dop ju nga wa lha yi lha / rab jam dü sum gyal wa tam jä
la

dak jak dün shuk drak bo söl dep na / gang jen gön bo dân dzin
gya tso yi
gu tse mi shik gäl gyar rab tän jing / she dön lhun gyi drup bar jin
gyi lop

jik den sum lä gang gi nge dröl shing / chok du shi wa nam jang nor
bu der
sak me mi yo gün sang ge wai bäl / tek sum dam bai chö gyi tsok
nam la

dak jak dün shuk drak bo söl dep na / gang jen gön bo dân dzin
gya tso yi
gu tse mi shik gäl gyar rab tän jing / she dön lhun gyi drup bar jin gyi
lop

si bai trül kor jom la che ba wai / den dön ngön sum jal wai ye she
chän

nam tar dor je drong lä mi che ba / rig dröl pak bai ge dün tam jä
la

dak jak dün shuk drak bo söl dep na / gang jen gön bo dân dzin
gya tso yi
gu tse mi shik gäl gyar rab tän jing / she dön lhun gyi drup bar jin
gyi lop
ga chö shing dang nä yül dur trö du / de dong nyam gyar röl bai
dze jo yi
nal jor lam sang drub la drok dzä bai / nä sum ba wo ka drö tsok
nam la

dak jak dün shuk drak bo söl dep na / gang jen gön bo dân dzin
gya tso yi
gu tse mi shik gäl gyar rab tän jing / she dön lhun gyi drup bar jin
gyi lop

dor je chang gi ga dak chak gyai dü / mi dral ral bai tö du nyer gö
nä
dän dang dân dzin gyong wai tu dzäl jän / ye she jän dân tän sung
gya tso la

dak jak dün shuk drak bo söl dep na / gang jen gön bo dân dzin
gya tso yi
gu tse mi shik gäl gyar rab tän jing / she dön lhun gyi drup bar jin
gyi lop

de dar lu me gyab gyi chok nam la / shuk drak nying nä gü bä söl
dab tü
mi sä nyik mai suk dü rab nar wai / dak sok gang jong dro wai gön
jik bu

nga wang lo sang dân dzin gya tso chok / sang sum mi shik mi gyur
mi nub bar

shom shik yong dral dor je nying bö drir / gal ba gya tsor yo me
dak dân shok

rab jam gyal wa gun gyi dzä bai kur / nying dop trak bar sung wai

lab chen gyi

trin lä gүн pän nor bü nying bo jän / she ba ji shin lhün gyi drub
gyür jik

de tü dzok dân käl sang nam kai go / lü jän näl sö ji du dak dröl
shing

tub dân chok dü gүн du rab dar wai / ge tsän si shi dze mor gyä
gyür jik

chak na pä mo jin lap dü tsi gyün / dak sok nying gi sung su dak
min jing

ga shin drub bai chö bä rab nyen nä / gүн sang chö chok gya tso
tar sön shok

mä jung si jä gyal wai jin lap dang / den drel lu wa me bai den ba
dang

dak gi lhak sam dak bai tu dop gyi / mön bai dön gүн de lak nyur
drup shok

Auspicious Verses

pün sum tsok ba nga wa ser gyi ri wo da / jik ten sum gyi gön bo
tri ma sum pang ba /

sang gyä pä mai dab ma gyä drai jän nga wa / di ni jig ten ge wai ta
 shi dang bo oh /
 de yi nye war tän bai chok rab mi yo wa / jik ten sum na drak shing
 lha dang mi chö ba /
 chö gyi dam ba kye gu nam la shi che ba / di ni jig ten ge wai ta shi
 nyi ba oh /
 ge dün dam ba chö dân tö bai nor gyi chuk / lha dang mi dang lha
 ma yin gyi chö pä nä /
 tsok gyi chok rab ngo tsa she dang pal gyi shi / di ni jig ten ge wai
 ta shi sum ba oh /

Concluding Rituals

This ritual text was composed by the Fifth Dalai Lama and kept by Namgyal Monastery in the Potala.

English Phonetics of the Tibetan text were prepared by Venerable Lhundub Daychen with assistance from Sharpa Rinpoche, Venerable Geshe Sopa and Rodney Stevenson at Deer Park Buddhist Center in Oregon, Wisconsin, January 2008.

The transliteration and section headings are provided to allow those unfamiliar with Tibetan to participate more fully in the ritual. This transliteration does not allow for systematic word recognition or address tonal and other subtle variations such as stops and retroflex which are beyond the scope of novice participants. Specialists are advised to consult the Tibetan text. Sanskrit mantras are capitalized.

"a" is pronounced as in "ah"

"e" is pronounced as in "obey"

"o" is pronounced as in "snow"

"u" is pronounced as in "due"

"ä" is pronounced as in "air"

"i" is pronounced as in "mini",

"ö" is pronounced as in "could"

"ü" is pronounced as in "sure"

Dedication prayers

Praise to the Buddha Amitayus

- 1) nyi-zhon ch'ar-käi dang-dän li-tr'i-tar
yi-wöng mar-ser dra-wä k'eb-pa-yi
dab-tong g'e-sar tze-na da-dän-la
hr'i-lä jung-wäi gon-po tse-pag-me
- 2) päd-ma ra-g'äi lhun-po wang-pöi-zhü
kun-nä lub-pa ji-zhin ky'ö-kyi-ku
na-tsog g'ö-d'ang nor-büi gyan-mang-g'i
kun-nä dze-par j'ä-la ch'ag-tsal-lo
- 3) tr'i-shing zhon-nüi yal-dab tar-nyen-päi
ch'ag-nyi ü-na ch'i-me du-tzi-yi
leg-par g'ang-wäi lhung-ze rab-näm-nä
tse-yi ngö-dr'ub tzol-la ch'ag-tsal-lo
- 4) bung-wa tar-nag ral-päi t'or-chog-ni
chi-wor dze-päi lan-bu ring-du-ch'ang
jam-nyen na-tsog dar-gyi mä-yog-chan
tsän-peï zi-ji bar-la ch'ag-tsal-lo
- 5) shug-dr'ag d'ä-pä kyö-päi t'al-jar-zhing
yi-tr'og shin-tu nyän-päi nga-ro-yi
ky'ö-kyi yon-tan leg-par jö-pa-la
leg-tsog t'am-chä tzol-la ch'ag-tsal-lo

- 6) ye-she tson-gyi mi-she dra-wa-chä
sem-chän kun-la t'ug-je gyun-ch'ä-me
dro-kun dren-päi k'ur-gyi mi-ngal-wa
tan-gyi kyab-nä ky'ö-la ch'ag-tsal-lo
- 7) tsän-tzam zung-wä düi-min ch'i-wa-jom
yi-la d'ran-pä si-päi jig-lä-kyob
kyab-su ten-na tan-gyi de-ter-wa
ky'ö-la nam-pa kun-tu ch'ag-tsal-lo
- 8) kyon-dräl ky'ö-la g'ü-pä ten-pa-dag
nä-kab mi-dö nyer-tse zhi-wa-d'ang
t'ar-t'ug de-wa chän-du päd-mo-lä
dzü-te kye-nä ky'ö-nye gyi-par-shog
- 9) tse-pag me-gon ky'ö-ku chi-dra-d'ang
k'or-d'ang ku-tsei tsä-d'ang zhing-k'am-d'ang
ky'ö-kyi tsän-ch'og zang-po chi-dra-war
de-dra k'o-nar dag-sog gyur-war-shog
- 10) ky'ö-la tö-ching sol-wa tab-päi-t'ü
dag-sog g'ang-d'u nä-päi sa-ch'og-der
nä-d'ang ül-p'öng t'ab-tzö zhi-wa-d'ang
ch'ö-d'ang ta-shi p'el-war dza-d'u-sol

Final Lam-Rim Dedication Prayer

d'er-ni ring-d'u bä-lä tsog-nyi-ni
 k'ā-t'ar yang-pa g'ang-zhig sag-pa-d'e
 lo-mig ma-rig g'i-dong dro-wa-nam
 nam-dren gyäl-wä wang-por dag-gy'ur chig

d'er-ma sön-päi tse-rab kun-tu yang
 jam-päi yang-kyi tze-wä je-zung nä
 tän-päi rim-pa kün-tsang lam-gy'i ch'og
 nye-nä drub-päi gyal-nam nye-j'e-shog

rang-g'i j'i-zhin tog-päi lam-gy'i-nä
 shug-dr'ag tze-wä dr'ang-päi t'ab-k'ä-kyi
 dro-wäi yi-kyi mün-pa säi-j'ä-nä
 gyäl-wäi tän-pa yün-ring dzin-gy'ur-chig

tän-pa rin-ch'en ch'og-gi ma-ky'ab-pam
 ky'ab-kyang nyam-par gy'ur-wäi ch'og-d'er-ni
 nying-je ch'en-pö yi-rab kyö-pa-yi
 p'än-dei ter-d'e säi-war je'-par-shog

sä-chä gyäl-wäi mä-j'ung tr'in-lä-lä
 leg-dr'ub j'ang-ch'ub lam-gy'i rim-pä-kyang
 t'ar-dö nam-kyi yi-la päi-ter-zhing
 gyäl-wäi dzä-pa ring-d'u kyong-gy'ur-chig

lam-zang dr'ub-päi t'ün-kyen drub-j'e-ching
 gäl-kyen sel-j'e mi-d'ang mi-min-kün
 tse-rab kün-tu gyäl-wä ngag-pa-yi

nam-d'ag lam-d'ang dräl-war ma-gy'ur-chig

g'ang-tse t'eg-pa ch'og-la ch'ö-chö-chü
 tsül-zhin dr'ub-la tsön-pa d'e-yi-tse
 t'u-dän nam-kyi tag-tu dr'og-j'e-ching
 tra-shi gya-tsö ch'og-kün kya'b-gy'ur-chig

Final Dedication

- 1) sil-dän sa-läi p'an-de ma-lü-pa
 g'ang-lä jung-wäi sam-p'el yi-zhin-nor
 je-tzun lo-sang ten-dzin gya-tso-yi
 ku-tse tan-ching dzä-tr'in gyä-gyur-chig
- 2) ring-nä nying-d'u nag-päi dö-päi d'on
 yong-dzog bö-jong rang-wang tzang-mäi-pal
 lhun-d'rub ch'ö-si zung-drel ga-ton-la
 chö-päi kal-zang nyur-wa nyi-d'u-tzol
- 3) mon-lam log-pä gyal-wäi tän-pa-la
 k'u-wäi nag-ch'og zug-chän zug-me-de
 sam-jor ngan-päi jug-pa ma-lü-pa
 ch'og-sum den-pä tsä-nä chö-gyur-chig

***Praise to the Buddha Amitayus and dedication prayers are
 transcribed into Tibetan phonetics by:
Lhundup Choeden Sera Jhe Tsangpa***

**A Clearly Defined Compilation of the Method
for Offering Long-Life to Supreme Beings
by Means of White Tara, the Wish
Fulfilling Wheel**

By
Ngawang Lobsang Gyatso
(Great H.H. The 5th Dalai Lama)

Typesetting & Designed by:
Sera Jey Library Computer Center

Main Editor:
Venerable Lhundup Choeden, Sera Je Monastery
Additional Editing by:
Geshe Lhundub Sopa, Gyurme Khensur Lobsang
Tenzin, Kamlung Rinpoche, Sharpa Rinpoche,
Venerable Lhundub Jampa, Venerable Lhundub
Daychen, Tashi Namgyal and Rodney Steveson. With
great appreciation for the generous donations of
printing by The Corporate Body of the Buddha
Educational Foundation and of shipping by Sue-may
and Jeffrey Lin, and for the project coordination by
Su-jei Own.

|བསོད་ནམས་ཡོན་ཏན་འདི་དག་གིས།

|སངས་རྒྱས་ཞིང་ཁམས་བརྒྱན་པ་དང་།

|དྲིན་ཅན་བཞི་པོར་ཡར་ལུལ་ཞིང་།

|ངན་སོང་སྐྱུག་བསྐྱེལ་སེལ་བར་ཤོག

|གང་གིས་དེ་དག་མཐོང་ཐོས་ནས།

|བྱང་ཆུབ་སེམས་མཆོག་བསྐྱེད་པ་དང་།

|ཆེ་འདིར་ཆོས་ལ་རབ་བརྩོན་ནས།

|ཁྱི་མར་དག་ཞིང་སྐྱེ་བར་བསྐྱོའོ། །

“Wherever the Buddha’s teachings have flourished,
either in cities or countrysides,
people would gain inconceivable benefits.
The land and people would be enveloped in peace.
The sun and moon will shine clear and bright.
Wind and rain would appear accordingly,
and there will be no disasters.
Nations would be prosperous
and there would be no use for soldiers or weapons.
People would abide by morality and accord with laws.
They would be courteous and humble,
and everyone would be content without injustices.
There would be no thefts or violence.
The strong would not dominate the weak
and everyone would get their fair share.”

※ THE BUDDHA SPEAKS OF
THE INFINITE LIFE SUTRA OF
ADORNMENT, PURITY, EQUALITY
AND ENLIGHTENMENT OF
THE MAHAYANA SCHOOL ※

書 號: TI410

**詳細書名: 《藏文: 透過白度母如意輪對於特殊
福田祈求長久住世之理: 句義明
示》**

**英譯書名: 《A CLEARLY DEFINED COMPILATION
OF THE METHOD FOR OFFERING
LONG-LIFE TO SUPREME BEINGS BY
MEANS OF WHITE TARA, THE WISH
FULFILLING WHEEL》**

**作 者: 第五世 達賴喇嘛,
NGAWANG LOBSANG GYATSO
(GREAT H.H. THE 5TH DALAI
LAMA)**

宗 派: 藏傳格魯巴

**打字排版: SERA JEY LIBRARY COMPUTER
CENTER**

**提供單位: DEER PARK BUDDHIST CENTER
4548 SCHNEIDER DRIVE OREGON,
WISCONSIN 53575, USA**

提供日期: 2008 年 4 月

NAME OF SPONSOR

助印功德芳名

Document Serial No : 99110

委印文號:99110

書名：藏文：透過白度母如意輪對於特殊福田祈求長久住世之理：
句義明示

Book Serial No.,書號：T1410

U.S.Dollars：

90,000：〔釋心葶、王金平、蘇志誠、蔡耀裕、李國城、葉明炤、
朱素心、黃智美、張景男、賴錦瑩〕。

Total: N.T.Dollars 90,000 ; 6000 copies.

以上合計：新台幣 90,000 元；恭印 6000 冊。

DEDICATION OF MERIT

May the merit and virtue
accrued from this work
adorn Amitabha Buddha's Pure Land,
repay the four great kindnesses above,
and relieve the suffering of
those on the three paths below.

May those who see or hear of these efforts
generate Bodhi-mind,
spend their lives devoted to the Buddha Dharma,
and finally be reborn together in
the Land of Ultimate Bliss.
Homage to Amita Buddha!

NAMO AMITABHA
南無阿彌陀佛

【藏文：透過白度母如意輪對於特殊福田祈求長久住世之理：句義明示】

財團法人佛陀教育基金會 印贈
台北市杭州南路一段五十五號十一樓

Printed and donated for free distribution by
The Corporate Body of the Buddha Educational Foundation
11F., 55 Hang Chow South Road Sec 1, Taipei, Taiwan, R.O.C.
Tel: 886-2-23951198 , Fax: 886-2-23913415

Email: overseas@budaedu.org

Website: <http://www.budaedu.org>

This book is strictly for free distribution, it is not for sale.

ཐུག་དཔེ་འདི་ཚས་སྤྱོད་དུ་འབྱུང་གུ་ལས། ཚེ་བསྐྱར་མི་ཚེག་བ་དགོངས་འཇགས་ལྟ།

Printed in Taiwan
6,000 copies; May 2010
TI410-8542